

БУДЬ

№ 3
2000

ЗДОРОВ!

112
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

- Красивые волосы
- Преодоление пародонтоза
- Массаж стоп
- Фитотерапия и рак
- Шичко против водки





МЕЧТАТЕЛИ

Фото Льва Шерстенникова

Ежемесячный журнал
№3 (81), март, 2000 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Элла Памфилова
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместители главного
редактора
Вера Шабельникова
Ян Шенкман

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Фото на обложке
Юрия Простякова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

БУДЬ Здоров!

В НОМЕРЕ:

ИРИНА МЕДВЕДЕВА, ТАТЬЯНА ШИШОВА Как Костя не стал героем	3
КИРА МУШИНСКАЯ Жизнь с диабетом	7
ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА Туберкулез в конце века	10
КАРП ТРЕСКУНОВ Четвертое средство	15
ДИН ХОКСИ У сына был гипотиреоз	19
СЕРГЕЙ БАРСОВ Преодоление пародонтоза	22
НИНА САМОХИНА Энзимное питание	24
НАДЕЖДА УСОВА Осторожно: чесотка	28
ИГОРЬ МИХАЙЛОВ Год 2000-й. Программа оздоровления	32
БОРИС БОЧАРОВ Тесты иммунной системы	36
ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА Шичко против водки	42
МИШЕЛЬ СТАНТЕН Гимнастика от остеопороза	50
ТАТЬЯНА РЫМАРЕНКО Золотой шар	53

Адрес редакции:
107005 Москва,
Бауманская ул., д. 58,
корп. 5

Телефоны: 267-34-60
265-49-43
Факс: 267-34-60

Наши банковские
реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в КБ «АИР-Банк»
в г. Москва
БИК 044585791
корр. счет
№30101810200000000791
ИНН 7729081593

Наш адрес в Интернете:
www.bzdorov.satel.ru
Электронная почта:
ssj1999@mail.ru

Поддержку в Интернете
осуществляет провайдер
ISSP Telecom



тел. 787-28-11
www.satel.ru

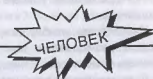
ГЕРХАРД ЛЕЙБОЛЬД Массаж стоп	54
Поможем друг другу	62
ОЛЬГА КЛИМОВА Легенда о расторопше	67
РЕНАТА БАРДИНА Красивые волосы	68
ВЯЧЕСЛАВ ХАСНУЛИН Благоприятные дни	73
ВЛАДИМИР РИВКИН Записки проктолога	80
Коэффициент сообразительности	85
АЛЛА КАТИНА Знаменательные дни	86
ЛЮДМИЛА КИСЕЛЕВА Бабушки и внуки	91
ЮРИЙ ШАПОШНИКОВ Волевая гимнастика Анохина	96
ЮРИЙ ЮРИКОВ Когда же девушке становится женщиной?	99
ФЕДОР ТЮТЧЕВ Стихи	104
МАРГАРИТА ЛОМУНОВА Страсти и горести Федора Тютчева	105

Подписаться на журнал
«БУДЬ ЗДОРОВ!»

можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны
Подписной индекс 73035
Общий каталог «Роспечати», стр. 103 (для Москвы — стр. 112)

У нас самая низкая подписная цена среди ежемесячных журналов России,
посвященных проблемам здоровья

Ирина Медведева,
Татьяна Шишова,
психологи



Как Костя НЕ СТАЛ ГЕРОЕМ



Фото Аркадия Померанцева

Эту тему нам подсказала одна мама. Она привела на консультацию своего двенадцатилетнего сына и долго, сбивчиво пыталась объяснить, что ее беспокоит:

— Замкнутый, стеснительный, гла-

за на мокром месте, все так близко к сердцу принимает...

Но мы чувствовали: чего-то мама не договаривает. Долго мы добивались, в чем суть проблемы, и наконец она еле слышно прошептала:

— Ну, в общем, у моего Димы... патриотизм.

Сначала мы улыбнулись, но чем больше размышляли, тем меньше хотелось улыбаться.

Еще недавно от казенного патриотизма некуда было деться. Песни, лозунги, плакаты, фильмы, уроки патриотического воспитания в школах. Теперь пропагандистский мамонт качнулся в другую сторону и опять дошел до крайней точки: наша история — сплошная ошибка, сами мы от остальных, Россия — обреченная страна, и хорошо бы, если бы какая-нибудь цивилизованная держава взяла ее под свою спасительную опеку.

Не будем обсуждать политические и этические стороны этой проблемы. Нас интересует другой ее аспект — воздействие на психику.

Наверное, у всех народов понятие родины связано с матерью или отцом. Это закреплено и в языке: по-французски родина — *Patrie*, по-испански — *Patría*, по-английски — *Motherland*, по-немецки — *Vaterland*. А в русском языке к этому понятию причастны и отец («отчество», «отчизна»), и мать («родина» — от слова «рожать»).

Психиатрам хорошо известно, что равнодушие к матери и уж тем более презрение или ненависть — признак серьезного душевного расстройства. Спросят: «А если мать плохая? Если она ребенка бросила? Вон сколько их в детских домах! И такую ребенка должен любить?». Не должен, но представьте себе — любит. И ждет, и надеется, и очень переживает, если о ней дурно говорят. А если никогда не упоминает о ней, делая вид, что мать ему не нужна, то для него это

все равно глубочайшая, незаживающая рана.

Любовь к своему дому, к своей земле, к своей стране — нормальное чувство. В него включено очень многое: от возвышенных переживаний до самых простых привычек, в том числе и гастрономических. Вернувшись из-за границы, часто говорят: «До чего же я стосковался по картошке с саледочкой и по черному хлебу!».

В России, как нигде, принято ругать свою страну, предъявлять к ней претензии, обижаться на нее и злиться. Что может чувствовать ребенок, постоянно слышащий, что его дом, его родина — хуже всех, а сам он ни на что не годный «совок»? Он и сам способен пожаловаться на мать друзьям или даже взрослым, но если кто-нибудь скажет про нее дурное слово — жестоко обидится. Так же болезненно он переживает, когда ругают его родной дом, даже если этот дом действительно не очень уютный и ему там не сладко жилось.

Эта ситуация создает почву для комплекса неполноценности у детей. А результат — неадекватное поведение: кто-то становится подавленным, застенчивым, кто-то — излишне агрессивным, стоит только затронуть болезную тему. Иногда доходит и до неврозов.

Вспомним, как ведут себя обидные сильные, рослые мужчины. Со спокойным добродушием. С чувством собственного достоинства. Зная свою силу, они не лезут в драку. Зачем им себя показывать? Их и так видно. Мы советуем родителям воспитывать в своих детях именно такое — нормальное, спокойное отношение к своей стране.

С неврозом Димы, страдавшего, по словам его мамы, «патриотизмом», мы справились быстро. Его уязвимость легко было обратить в достоинство. Мы расспрашивали Диму о последних политических событиях, а выслушав, неизменно заключали: «Вырастешь — будем за тебя голосовать». Конечно, мы говорили это с юмором, и «будущий депутат», принимая наш тон, улыбался. Но у него распрямились плечи и уже не лихорадочно, а гордо блеснули глаза.

Мы объясняем детям, что ругать свою страну — это прежде всего ронять свое достоинство. Правители приходят и уходят, а родина остается. Россию продолжали любить даже эмигранты «первой волны», у которых новая жизнь отняла все, разрушила их мир.

В американских боевиках герои-супермены часто сражаются с негодяями-русскими. Не надо запрещать детям смотреть такие фильмы. В данном случае плод не должен быть запретным, иначе он станет сладким. Но наверняка стоит сказать своему ребенку, что американских детей вряд ли приведет в восхищение фильм, в котором умный русский разведчик расправляется с тупыми американцами.

И, пожалуйста, не произносите при ребенке слово «совок». Мало того что это слово унижительное, у ребенка оно вызывает ассоциацию с пластмассовым совочком — игрушкой чисто функциональной и настолько невзрачной, что ее часто забывают в песочнице...

А вот слова «подвиг», «герой», наоборот, очень значимы для ребенка. Вроде бы странно. Что может отзы-

ваться в пятилетнем малыше на слово «подвиг»? Но если рассматривать это явление с позиций архетипа, то есть родовой памяти, то ничего странного и удивительного в нем нет. Что люди прежде всего хотели оставить в памяти потомков? Описание своих подвигов. Какой самый древний жанр в литературе? Эпос — повествование о героях и их свершениях. Эпос есть у каждого народа, и если героические легенды живы до сих пор, значит, это народу нужно.

Героев отличают два главных свойства: способность к самоотречению и готовность защищать добро, справедливость. Опять же можно спросить: зачем нам воспитывать в детях героизм? Пусть лучше будут нормальными людьми. Но в том-то и дело, что невозможно вырастить нормального человека, если в период формирования личности не предлагать ему возвышенно-романтические, героические идеалы.

Родители, которые недоценивают роль героизма и романтики в воспитании, могут неожиданно для себя обнаружить в своем ребенке трусость, эгоизм, равнодушие. Часто излишне реалистическое воспитание позже оборачивается и против родителей.

Вспоминается по этому поводу одна история. В семье наших знакомых из Киева родители гордились тем, что правильно воспитали сына. Они считали, что романтические иллюзии, — только помеха в жизни и поощряли в своем Косте разумный, как они полагали, практицизм. Костя вырос, поехал учиться в Москву, женился на москвичке, защитил диссертацию.

И тут случился Чернобыль. В Киеве началась паника, люди стремились скорее выбраться из опасного региона, и уехать поездом стало практически невозможно. Родители Кости не волновались — они были уверены, что их сын, у которого была машина, примчится за ними в Киев и увезет к себе. Они сидели на чемоданах и ждали.

Но Костя не приехал. Нет, он не был трусом. Он разумно, рационально и без эмоций объяснил, что у него двое детей и что ради них он не имеет права подвергать свою жизнь опасности.

Нам было очень жаль родителей Кости, но в таких случаях хочется задать вопрос: а на что еще можно было рассчитывать? Откуда такая уверенность, что со всем миром у человека будут рационально-практические отношения и только с родителями — задушевные?

Романтические идеалы, героические подвиги нужны ребенку как ориентиры. Если их нет, то нет и точек отсчета добра и зла, нет «верха» и «низа». Что ни сделаешь, все «нормально».

При всей своей исключительности герой должен казаться очень близким ребенку. Если он — соотечественник, то способен не только вызывать детское восхищение, но и затрагивать в душе ребенка глубинные струны, иначе говоря, архетипичную сущность.

В нашем недалеком прошлом культы героев создавались и поддерживались. Были герои революции, первых пятилеток, Великой Отечественной войны, покорители целины и космоса... А сейчас? Может

быть, не время для героев? Но кто же тогда те люди, которые тушили чернобыльский пожар? Большинство из них погибли от радиационного облучения. А разве не герой тот парень, который помогал людям выбраться из горящего автобуса в Москве и умер в больнице от ожогов? Их имена никто не знает.

Как это ни прискорбно, герои сегодня непопулярны. И потребность ребенка в романтической героине остается нереализованной.

Впрочем, романтика все равно не уйдет из жизни подростков, поскольку потребность в ней неистребима. А проявиться она может не в самоотречении ради людей, а, например, в рискованной погоне за очень яркими, хотя и иллюзорными, впечатлениями, подаренными наркотиками. Да, наркотики имеют самое непосредственное отношение к романтизму: они привносят в жизнь красочные грезы, пусть галлюцинаторные, но приключения.

С самого раннего детства рассказывайте ребенку о героях, о подвигах — сказочных, литературных и реальных. Не бойтесь вырастить оторванного от жизни идеалиста. Можете не беспокоиться: прагматической стороной воспитания у нас нынче занимается государство. Так что ребенок и без вашего участия разберется, что такое деньги и какая специальность наиболее престижная.

Задача родителей в другом. Пусть ребенок больше знает о радости от бескорыстной помощи, о вечной любви, о работе, наполняющей жизнь смыслом. И еще о том, что родина всегда достойна любви, надежды и подвига.

Кира Мушинская,
врач-эндокринолог,
кандидат медицинских наук

ТЕРАПИЯ

ЖИЗНЬ С ДИАБЕТОМ

В последние 10-15 лет число заболеваний сахарным диабетом в развитых странах, в число которых входит и Россия, неуклонно растет. Это связано со многими факторами нашей жизни. Прежде всего, с гиподинамией, то есть малоподвижным образом жизни. Кроме того, мы употребляем рафинированными (то есть очищенными от клетчатки, необходимой организму) продуктами. Мы едим гораздо больше того, чем это необходимо для восстановления энергетических затрат. Употребляем в пищу слишком много жиров животного происхождения (копченые колбасы, сосиски, сардельки, бекон и т.п.). Любим сладкое и не знаем в этом меры. В России при любом достатке принято чаепитие со сладостями, особенно в холодное время года. А ведь холод и ненастье в нашей стране длится 7-8 месяцев в году. Все это в комплексе и способствует развитию сахарного диабета II типа, который, по данным Всемирной организации здравоохранения, занимает третье место по опасности для жизни после онкологических заболеваний и болезней сердечно-сосудистой системы.

Что же такое сахарный диабет II типа, кто может им заболеть и что необходимо предпринять, чтобы избежать этого?

Сахарный диабет в настоящее время принято подразделять на инсулинозависимый (I тип) и инсулинонезависимый (II тип). Сахарным диабетом I типа чаще всего заболевают дети или молодые люди до 30 лет. Он характеризуется тем, что в организме перестает вырабатываться свой собственный гормон инсулин, необходимый для усвоения глюкозы, и нормальный обмен веществ возможен лишь при постоянном введении препаратов инсулина. При сахарном диабете II типа своего инсулина в организме достаточно, иногда даже слишком много, но по целому ряду причин он становится неэффективным, вследствие чего и возникает заболевание. Этот тип диабета встречается гораздо чаще (70-80% всех случаев диабета). Возникает он, как правило, после 40 лет, а чаще всего — в 50-60-летнем возрасте.

Существует генетическая предрасположенность к этому заболеванию, причем наследуется не собственно сахарный диабет, а определенный комплекс разнообразных нарушений обмена веществ, который, если не принять мер, в конечном счете и приводит к болезни. Считается, что в каждом следующем поколении сахарный диабет II типа может проявиться в более раннем возрасте.

И если у родителей он начался в 80 лет, то вполне вероятно, что у их детей он будет выявлен в 60 лет.

Еще один важный фактор риска — ожирение. Причем важен тип отложения жира. Если он скапливается в основном в области живота, то шансов заболеть диабетом II типа гораздо больше, чем при равномерно-пропорциональном отложении жира.

Организм старается самостоятельно бороться и с последствиями неправильного образа жизни, и с наследственными нарушениями обмена веществ. Поэтому самый главный симптом сахарного диабета — повышенное содержание сахара в крови возникает только тогда, когда организм уже не в состоянии компенсировать слаженной работой многих органов и систем те нарушения, которые подспудно развивались в течение многих лет.

Самые заметные проявления диабета — сухость во рту, сильная жажда, частое мочеиспускание, кожный зуд, быстрая утомляемость, слабость, медленное заживление мелких ранок и царапин. При появлении этих признаков обязательно проверьте уровень сахара в крови.

У здорового человека уровень сахара в крови утром до еды должен находиться в очень строгих пределах — от 3,3 до 5,5 ммоль/л. В течение дня он может несколько повыситься, но не более 7,8 ммоль/л.

Пограничное состояние, предшествующее сахарному диабету II типа, — нарушение толерантности к глюкозе. То есть повышение уровня сахара в крови наблюдается, но оно еще не стало стабильным. Даже при этом состоянии есть реальные шансы не заболеть сахарным диабетом.

Как же уберечь себя от этого недуга? Прежде всего необходимо сле-

дить за своим весом. Определительный нормальный вес по формуле: рост минус 100. Если ваш реальный вес превышает полученную цифру более чем на 10 килограммов, то необходимо уже сегодня приступить к его постепенному снижению. Не старайтесь похудеть быстро. Оптимальный ритм снижения веса — пять килограммов в месяц. Если предпринять кавалерийскую атаку на лишний вес, а потом вернуться к привычному образу жизни, то все потерянные килограммы восстановятся с лихвой. Следовательно, необходимо рассмотреть все аспекты своего образа жизни.

Достигнув нужного результата с помощью низкокалорийной диеты, необходимо удерживать этот вес в течение шести месяцев, внес изменения в обычный распорядок жизни. Только после этого можно вновь на 3-4 недели переходить к более строгой диете. Таким образом, не рекомендуется худеть за год более чем на 10 килограммов.

Чтобы сохранять стабильный вес, придется ограничить себя в «маленьких радостях жизни».

Во-первых, никогда не съедать много за один прием, какой бы лакомой ни была еда.

Во-вторых, раз и навсегда отказаться от поздних ужинов, столь приятных для многих из нас. К сожалению, именно та пища, которая съедается перед сном, и откладывается в форме жировых накоплений. Для наших пациентов очень характерна такая картина: они ужинают, придя с работы, в 7-8 часов вечера, после чего отдыхают, расслабляются, а к 10 часам у них вновь разыгрывается аппетит. Если перевозомить это желание вы не в силах, приготовьте себе овощной салат, но не заправляйте

его майонезом или сметаной. Лучше всего полить салат лимонным соком. Это блюдо не принесет вреда даже перед сном, поскольку калорий в нем немного, зато достаточно витаминов и клетчатки, которая необходима для нормальной работы кишечника.

В-третьих, постарайтесь ограничить, а при появлении симптомов сахарного диабета даже вовсе исключить употребление сахара. Замените его медом. Если надо похудеть, то перейдите на бескалорийные сахарозаменители, изготовленные на основе аспартама. Придется ограничить не только сахар, но и все продукты, которые его содержат (так называемый «скрытый сахар»): конфеты, сладкое печенье, варенье, джемы, соки промышленного производства, сладкие йогурты, сырки и т.д. В качестве сладостей лучше употреблять сухофрукты.

Сахар, а точнее глюкоза, обеспечивает организм энергией, являясь самым доступным ее источником. Но для того, чтобы превратиться в энергию, поступающая с пищей глюкоза должна быстро и беспрепятственно попасть в клетки организма. А самостоятельно глюкоза в большинство клеток организма попасть не может. Для этого необходим гормон, который вырабатывает поджелудочная железа, — инсулин. Он как бы открывает для глюкозы вход в клетки. Если своего инсулина нет (как при сахарном диабете I типа) или если он по ряду причин неэффективен, глюкоза остается в крови. В этих условиях развивается резкое энергетическое голодание клеток, из-за чего нарушаются нормальное течение всех обменных процессов, а глюкоза в высоких концентрациях циркулирует в крови, что и вызывает необратимые осложнения при сахарном диабете. Это состояние можно охарактеризо-

вать как «голодание при избытии».

Считается, что не меньше половины всей пищи должны составлять углеводы. В организме они превращаются в глюкозу. Из наиболее употребляемых в России продуктов это, кроме сахара, картошка, рис, гречка, овсянка, мука и все изделия из нее. Богаты углеводами все фрукты, мед. Опасность представляют те углеводистые продукты, которые слишком быстро поставляют глюкозу в кровь. Это сахар в непосредственном и скрытом виде. Уже в ротовой полости он мгновенно расщепляется и превращается в глюкозу, которая моментально поступает в кровеносное русло. Концентрация сахара в крови при этом резко возрастает, и если инсулин недостаточно эффективен, то он не может быстро справиться с утилизацией глюкозы. Поэтому при сахарном диабете или при угрозе этого заболевания следует включать в рацион (в разумных количествах) те углеводы, которые «идут» в кровь (крупы, фрукты, мед), и исключать из него те, которые «бегут» в кровь.

Необходимо сократить и количество животных жиров. Выбирайте нежирные сорта мяса, ограничьте потребление сливочного масла, сметаны, сливков. Зато овощи (за исключением картошки и кукурузы) можно есть часто, но лучше маленькими порциями.

Огромную роль в предупреждении сахарного диабета играют физические упражнения. Если вы до сих пор пренебрегали ими, начните с малого. Никогда не надо резко менять образ жизни. Постарайтесь заниматься физической работой не менее 10-15 минут ежедневно. Четверть часа можно выкроить даже при самом напряженном рабочем режиме. Но делать это надо ежедневно. Сочетая разумную физи-

ческую нагрузку со здоровым питанием, мы обезопасите себя от развития сахарного диабета.

Эта болезнь опасна прежде всего своими осложнениями. Они накапливаются медленно, в течение многих лет. В первую очередь страдают глаза (может наступить слепота), почки (развивается хроническая почечная недостаточность), нарушается кровоснабжение ног и их иннервация (иногда дело доходит до ампутации). При диабете также нарушается кровоснабжение сердца и мозга, что приводит к инфарктам миокарда и инсультам. Вылечить сахарный диабет медицина пока не может. Но врачи владеют целым арсеналом средств, с помощью которых можно поддерживать нормальный или близкий к нему уровень сахара в крови у больного диабетом. А значит, обеспечить ему нормальное качество жизни.

Научившись жить с диабетом, можно относиться к нему не как к болезни, а как к состоянию, образу жизни.

В Центре профилактики и комплексного лечения сахарного диабета можно получить квалифицированную консультацию врачей-эндокринологов, которые в случае необходимости подберут оптимальное лечение и порекомендуют наиболее щадящие растительные препараты, препятствующие развитию диабета и его осложнений, познакомят со способами самоконтроля за уровнем сахара в крови и в моче. Здесь же можно приобрести сахарозаменители, сборы лекарственных трав, препарат инсулин, травы, улучшающие функции печени и почек, которые особенно страдают при диабете.

Адрес Центра:

123056 Москва, 1-я Брестская ул., 15

☎ (095) 250-06-01

В о всем мире сегодня растет тревога по поводу наступления туберкулеза.

Россия относится к тем странам, где эта тенденция особенно быстро набирает силу.

За последние пять лет заболеваемость туберкулезом в нашей стране возросла вдвое. Сегодня из каждых 100 тысяч россиян заболевают 70 человек.

— Почему после долгих лет затишья туберкулез вновь заставил заговорить о себе? — спросила я заведующего консультационным отделением НИИ фтизиопульмонологии (больше известного как НИИ туберкулеза), кандидата медицинских наук Валентина Яковлевича Сагаловича.

— В первую очередь это вызвано падением социально-экономического уровня и неблагоприятными демографическими сдвигами, в частности активной миграцией населения и увеличением числа беженцев, — ответил он. — Туберкулез всегда считался болезнью бедных, и наше общество не стало исключением. Вторая причина распространения этой болезни — разрушение системы профилактической помощи, существовавшей в медицинских учреждениях в советское время. Во многих поликлиниках пришли в негодность старые флюорографические аппараты, да и вообще теперь не практикуются профосмотры. А ведь в ходе таких осмотров выявлялось до 70 процентов случаев туберкулезного поражения легких. Наконец, складывается общее настроение: многие россияне стали меньше заботиться о своем здоровье. А туберкулез относится к тем

Валентина Ефимова

ЭПИДЕМИЯ

ТУБЕРКУЛЕЗ В КОНЦЕ ВЕКА

заболеваниям, которые нужно лечить безотлагательно и упорно.

— Вы рассказали о причинах роста туберкулеза в России. Но почему он стал распространяться и в гораздо более благополучных странах, например в США?

— В США очень много иммигрантов, прежде всего из слаборазвитых стран Латинской Америки, где туберкулезом болеет немало людей. Кроме того, помимо социально-экономических условий распространению болезни способствуют нервно-психологические стрессы. А их испытывают многие американцы. Так что и в благополучном обществе туберкулез входит в пятерку болезней, являющихся главными причинами смерти.

— Будем надеяться, что ваши слова удовлетворяют самолюбие россиян. А каковы причины возникновения этого за-



Фото В. Филтиманова

болезня и как оно развивается?

— Туберкулез — одна из древнейших болезней, о чем свидетельствуют археологические раскопки и памятники письменности. Эта болезнь может поражать любые внутренние органы, а также кости, суставы, кожу, однако сегодня внелегочные формы встречаются относительно редко. Источником заражения всегда является туберкулезный больной. При кашле или чихании он выделяет возбудителей болезни — палочки Коха. Они могут передаваться через вдыхаемый воздух, зараженную пыль, а также через вещи, которыми пользовался больной, — посуду, предметы туалета и т. д.

Внедрение туберкулезных бактерий в организм еще не означает, что человек заболеет. При хорошем иммунитете организм подавляет возбудителей болезни. В ходе обследования мы не раз замечали в легких людей следы этой незаметно перенесенной инфекции. Они представляют собой участки обызвествленной зарубцевавшейся ткани.

Если же иммунитет ослаблен, в легких может начаться патологический процесс. В ткани легкого, куда внедрился возбудитель, возникают участки воспаления в виде мелких бугорков или более крупных очагов. Если больной не лечится, ткань может подвергнуться некрозу, а затем и расплавлению. На месте очага возникает полость — каверна, в которой активно размножаются микобактерии туберкулеза. На этой стадии возможно легочное кровохарканье или даже кровотечение. Человек ощущает большую слабость не только оттого, что затруднена работа легких, но и потому, что палочки Коха и продукты их распада отравляют организм. Расстраиваются функции нервной сис-

темы, процессы кровообращения, пищеварения и, естественно, работа органов дыхания. У больного появляются одышка и бессонница, пропадает аппетит. Это классическая форма туберкулеза...

— Она типична для сегодняшнего дня?

— Не совсем. Очаговые формы стали меньше. К нам на лечение поступают в основном люди с такой формой заболевания, при которой все симптомы размыты. Человек ощущает временами небольшую слабость, у него немного снижается работоспособность. Бывает легкий кашель без мокроты, температура зачастую остается нормальной. Но поскольку больничные листы теперь оплачиваются не везде, люди в поликлинику не спешат. Когда неопределенное ОРЗ затягивается, и пациент, наконец, попадает к врачу, тот не всегда догадывается сделать бактериоскопию мокроты на туберкулез, а на рентгенографию послать не всегда может, потому что пленка в дефиците, и продолжает лечить ОРЗ. А туберкулезный процесс в легких между тем распространяется. И когда его обнаруживают, лечить больного уже очень сложно...

— Потому что в легком происходят необратимые процессы?

— Нет. Как это ни странно, туберкулез, несмотря на всю свою серьезность, хорошо поддается лечению. С хронической пневмонией справиться гораздо труднее. Сейчас скоротечная двух-трехмесячная чахотка, которая была распространена еще в начале XX века, встречается очень редко. За несколько поколений иммунитет к туберкулезу вырос, да и проводимая вакцинация БЦЖ вносит свою лепту. Сложность заключается в том, что процесс лечения при наличии очаго-

вых форм или распространенных инфильтратов весьма длительный, не меньше полугода. Специфика жизнедеятельности палочки Коха такова, что она окружает себя, словно панцирем, особой восковой оболочкой. И очаг туберкулезного воспаления спустя два-три месяца также защищается — инкапсулируется и потому плохо поддается воздействию лекарственных препаратов. Приходится применять сложный медикаментозный комплекс, включающий 3-4 препарата антибактериального, бактериостатического и противотуберкулезного действия. Примерно пятой части больных терапевтические методы лечения не помогают — каверны у них не заживают. Приходится делать операцию.

Разумеется, столь сложный процесс лечения рассчитан на длительное пребывание больного в стационаре. Однако шесть месяцев лежать в больнице, особенно в наше время, когда нормы на питание даже туберкулезных больных весьма скудные, тяжело. И некоторые пациенты, преимущественно любители выпить, прерывают лечение, попросту сбежав из больницы.

— Наверное, назначаемые препараты не совмещаются с алкоголем?

— Нагрузка на печень во время лечения велика, кроме того, отдельные медикаменты гепатоксичны. А спиртное — это дополнительная нагрузка, и мы, естественно, его запрещаем. Те больные, которые избегают лечения, не только подвергают опасности себя — недолеченный туберкулез может обостриться или вызвать другие тяжелые болезни органов дыхания, но и заражают других. Мы, фтизиатры, считаем, что они должны нести административную ответственность.

— Но шестимесячное лечение в стационаре, наверное, недешево обходится пациентам?

— К счастью, в России сохранилась система противотуберкулезных диспансеров и санаториев, где больные обследуются и лечатся бесплатно. И все лекарства также выделяются бесплатно. Кроме того, туберкулезным больным в течение года оплачивают больничный лист.

— А если человек никак не может лечь на шесть месяцев в диспансер?

— Четыре года назад мы стали практиковать амбулаторную форму лечения, но только для тех пациентов, которые обратились к нам на ранней стадии болезни — в первые месяц-два развития процесса и потому не опасны для окружающих. Мы назначаем им противотуберкулезную терапию и контролируем ее выполнение.

— Много ли заболевает людей, имеющих достаток и живущих в хороших условиях?

— Не скажу что много, но среди наших больных есть и бизнесмены, и руководители крупных фирм и предприятий. Они как раз попадают в ту категорию пациентов, которые из-за занятости не обращают внимания на здоровье. Именно по этой причине люди трудоспособного возраста болеют сейчас чаще, чем дети и старики, хотя, повторюсь, заболеваемость туберкулезом возросла во всех возрастных категориях.

— А что, помимо лекарств, способствует выздоровлению? Например, каким должно быть питание больных?

— Из-за распада легочной ткани больные туберкулезом теряют много белков, поэтому калорийности их питания должна быть в два-три раза

выше обычной. В меню туберкулезного больного надо включать мясо, рыбу, икру, яйца, кисломолочные продукты и другие продукты, богатые кальцием, а также мед, свежие фрукты и овощи, обязательно лук и чеснок.

— Как вы относитесь к рекомендациям народной медицины? Например, существуют давно проверенные рецепты лечения кумысом, молоком, медом, соком аллоэ, различными смесями на сливочном масле и нутряном жире.

— Мы не против этих рекомендаций. Но рассматриваем их как дополнительные, а не основные методы лечения. К каждому такому рецепту нужно подходить строго индивидуально, учитывая, например, есть ли у человека заболевания желудочно-кишечного тракта. Ведь, скажем, смеси с большим содержанием тяжелых тугоплавких жиров — свиного смальца, барсучьего или медвежьего жира, а также настоящие вредны для печени. А она, как я уже говорил, и так несет большую нагрузку при лечении.

Хочу подчеркнуть и то, что при туберкулезе желательно отказаться от курения. Табачный дым чрезвычайно раздражает дыхательные пути и, кроме того, загрязняет воздух, а чистый воздух — это неременное условие выздоровления больного. Кстати, именно из-за отсутствия свежего воздуха активно распространяется туберкулез в тюрьмах.

— Появился уже и термин такой — «споремный туберкулез». Говорят, что это особый вид болезни,

который не поддается никаким лекарствам...

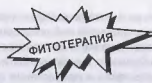
— Нет, это неверно. Просто из мест заключения люди приходят, как правило, с запущенными формами болезни, когда развилась устойчивость палочки Коха к воздействию препаратов. Режим лечения они соблюдают очень плохо, потому и не выздоравливают.

«Быстрее избавиться от болезни или вовсе избежать этого неприятного события можно, повышая устойчивость организма с помощью средств, объединяемых понятием «здоровый образ жизни». Это и закаливание, и занятия спортом, и соблюдение санитарно-гигиенических правил. В частности, для профилактики туберкулеза очень важно регулярно проветривать помещения, где мы находимся.

— Вы хотите сказать, что здоровый образ жизни позволит предотвратить опасность распространения туберкулеза?

— Физическая культура и нормальный психологический климат в семье и на работе позволяют поддерживать иммунитет — основу здоровья. Чтобы сохранить здоровье, надо внимательно наблюдать за состоянием своего организма. Так что если у вас появились признаки вялого текущего респираторного заболевания с кашлем и небольшой слабостью, если вы контактировали с туберкулезным больным, обязательно обследуйтесь на наличие туберкулезной палочки. С такой просьбой можно обратиться к участковому врачу поликлиники или в тубдиспансер по месту жительства.

Карп Трескунов,
кандидат медицинских наук



ЧЕТВЕРТОЕ СРЕДСТВО

Мы живем с раковыми клетками. Но пока сильно защитные силы организма, болезнь ему не угрожает. Т-лимфоциты настигают и уничтожают онколетки, не давая образовываться опухоли. Но может наступить момент, когда противораковый иммунитет ослабевает, и одиночные раковые клетки начинают превращаться в злокачественную опухоль.

Важным фактором развития онкологической болезни является воспаление. Оно возникает в том месте, где появляется повреждение или внедряется вредный, болезнетворный агент. На поврежденной поверхности застревает и раковая клетка. И начинает размножаться. Если Т-лимфоциты не успевают уничтожить скопление раковых клеток до образования инфильтрации, начинает развиваться опухоль.

Ткань вокруг раковых клеток уплотняется, участок воспаленной ткани благодаря свертыванию фибрина изолируется от организма. Т-лимфоциты уже не могут проникнуть к раковым клеткам. Опухоль растет без помех.

Именно в этот период, в стадии инфильтрации, когда онкологические клетки закрепляются и отгораживаются в определенных участках тела, органа, сосуда, необходима противовоспалительная фитотерапия.

Предупредить рост опухоли помогут противовоспалительные растения, которые улучшают микроциркуляцию и рассасывают свернувшийся фибриноген и микротромбы. Для этого мы используем лекарственный сбор №2.

Лист лопуха большого, лист подорожника большого, трава тысячелистника обыкновенного, зверобоя продырявленного, донника лекарственного — по 5 частей каждого компонента. Трава лапчатки гусиной, горца птичьего, лист мать-и-мачехи обыкновенной, цвет ноготков лекарственных — по 3 части. Трава вераны луговой, сушенцы топяной, кора ивы белой, лист ореха лесного — по 1 части.

Столовую ложку сбора заварить пол-литром кипящей воды, довести до кипения, настоять в течение часа, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день за 15-20 минут до еды и перед сном.

Этот сбор, включающий широко распространенные в средней полосе России травы, оказывает не только профилактическое, но и весьма эффективное лечебное действие.

Расскажу такой случай. Пожилой мужчина (родился он в 1917 году) поступил в больницу с острой непроходимостью сигмовидной кишки. Во время операции хирурги выявили рак

Москвичи, имеющие страховой медицинский полис, могут воспользоваться базой НИИ физиопульмонологии

Телефон регистратуры — 281-11-86,
консультационного отделения — 281-45-38

сигмы 4-й степени (аденокарцинома). Но от радикальной операции решили отказаться из-за преклонного возраста больного и запущенности болезни: метастазов и прорастания опухоли в мочевого пузыря. Ограничили паллиативной операцией — наложением стомы поперечно-ободочной кишки без удаления опухоли и выводом ее наружу. После этого больного выписали из больницы, предупредив близких, что жить ему осталось не больше трех месяцев. Было это в январе 1993 года. Состояние больного после возвращения домой оставалось тяжелым: мучили сильные боли в животе, появилась задержка мочеиспускания, но от предложенной повторной операции и химиотерапии он категорически отказался. И началось лечение описанным выше сбором трав №2 без применения наркотиков.

В первый день больной пил горячий травяной настой по четверти стакана каждый час. В середине дня после третьего приема настой мочеиспускание налажилось и боли в животе отпустили. Через три дня больной перешел на четырехразовый прием настоя. Болей и дизурических явлений не было. Однако через два месяца на общем благополучном фоне неожиданно появились сильные боли при мочеиспускании с выделением крови. Тогда к 100 г сбора №2 добавили по 10 г *травы тысячелистника обыкновенного, горца птичьего, хвоща полевого, листа брусники обыкновенной и березы белой*. На четвертый день болезненные явления прекратились. Опухоль не прощупывалась. Больного осматривали каждые полгода. Никаких дизурических явлений, похудения, слабости, анемии не отмечалось. Аппетит и сон были хорошими. Больной прожил до мая 1995 года. Так, вопреки

прогнозу хирургов, фитотерапия продлила человеку жизнь на несколько лет.

К сожалению, слишком часто онкологическим больным отказывают в радикальном лечении, ссылаясь на противопоказания: преклонный возраст, перенесенный инфаркт, стенокардию, сердечную недостаточность и др. Метастазы, прорастание опухоли также являются причиной для отмены радикальной операции. Между тем научные исследования, проведенные нашими онкоцентрами в шестидесятых годах, показали, что даже пожилые больные, отягощенные тяжелыми заболеваниями, переносят самые сложные радикальные операции без осложнений и после них качественно живут долгие годы. Те же «противопоказания» узаконены для химиотерапии и лучевой терапии. Иногда сами больные, насылавшись о тяжелых осложнениях, категорически отказываются от операции, химио- или лучевой терапии.

Некоторые обращаются к фитотерапии как к единственному способу лечения, к последней надежде. В своей книге «Записки фитотерапевта», ч. II (М., 1996 г.) я описал случай, когда тяжелые онкологические больные жили пять лет и даже дольше, принимая только пижму, окопник или кору дуба. Однако такие случаи скорее исключение, чем правило. Поэтому я всегда ориентирую больных и их родственников на сочетание радикального лечения и лечения травами.

Фитотерапия значительно продлевает качественную жизнь онкобольных. Меньше года живут только 10% (по данным Минздрава РФ — 39%), больше трех лет — 79%, а дольше пяти — 71% больных.

«Чудесные» случаи выздоровле-

ния раковых больных в результате фитотерапии объясняются рассасыванием и обратным развитием воспалительного инфильтрата. Т-лимфоциты получают свободный доступ к раковым клеткам и уничтожают их. Опухоль уменьшается за счет исчезновения инфильтрата и распада раковых клеток.

Растения не только обладают сильным и безвредным противопаллиативным действием, но и восстанавливают противораковый иммунитет, кроветворение, защищают желудочно-кишечный тракт, почки, поджелудочную железу, сердце, легкие, нервную и эндокринную системы от токсического действия химио- и лучевой терапии. Фитотерапия, проводимая на всех стадиях онкологического лечения, предупреждает и излечивает осложнения, возникающие после них.

Иногда осложнения бывают настолько тяжелыми, что приходится надолго прерывать химио- и лучевую терапию или совсем отказываться от них. Но без такой терапии возможная длительность жизни больных сокращается в 2-3 раза. Вывести из тупика может только фитотерапия — лечение широкодоступными «сорняками» средней европейской полосы России.

Обычно проводится курсовое лечение онкобольных. При IV стадии, при метастазах, прорастании опухоли, при остром лейкозе, лимфогранулематозе применяют одновременно несколько препаратов в течение двух или пяти лет, проводя 25-35 курсов химио- или лучевой терапии. Фитотерапия помогает перенести все курсы без осложнений. Незначительное угнетение кроветворной функции восстанавливается в течение 7-10 дней.

За 2-3 дня до операции, до нача-

ла и во время курса медикаментозного лечения или лучевой терапии для предупреждения осложнений мы с неизменным успехом применяем **сбор №1**: *цвет ромашки аптечной, лист подорожника большого и мяты перечной — по 50 г каждого компонента, трава тысячелистника обыкновенного и зверобоя продырявленного — по 25 г*.

После каждого курса в течение 7-10 дней необходимо пить травы для восстановления иммунитета, кроветворения, функции внутренних органов, лечения развернутых явлений лучевой болезни. Мы рекомендуем **сбор №5**: *трава тысячелистника обыкновенного, зверобоя продырявленного, горца птичьего — по 9 частей каждого компонента; лист березы белой, подорожника большого — по 7 частей; цвет ноготков лекарственных, ромашки аптечной — по 6 частей; трава душицы обыкновенной, донника лекарственного, лист одуванчика лекарственного — по 5 частей; лист крапивы двудомной, лопуха большого, трава герани луговой, медуницы лекарственной, лапчатки гусиной, плоды боярышника колючего, шиповника майского — по 3 части; корни элутерококка колючего, родиолы розовой, аралии маньчжурской, левзеи сафлоровидной — по 1 части*.

Затем до следующего курса, а после окончания курсов — всю жизнь (!) надо пить многокомпонентный **сбор №100** для поддержания иммунитета и предупреждения рецидивов болезни.

Сбор включает следующие растения: *трава полыни обыкновенной (чернобыльника), чертополоха курча-вого, цвет кипрея узколистного (иван-чай), корни чернобыльника — по 9 частей каждого компонента;*

трава донника лекарственного, сушеницы топяной, тысячелистника обыкновенного, горца птичьего (спорыша), цвет ноготков лекарственных — по 7 частей; лист одуванчика лекарственного, чистотела большого — по 5 частей; лист подорожника большого, трава хвоща полевого, будры плющевидной, петрушки огородной, зверина луговой, цвет пижмы обыкновенной — по 3 части; лист мать-и-мачехи обыкновенной, крапивы двудомной — по 2 части; корень сельдерея огородного, трава горшка мышиного, капуста заячьей, очитка едкого, шишки хмеля обыкновенного — по 1 части.

Рекомендуется принимать настойку элеутерококка — по 20 капель на четверть стакана воды перед завтраком и перед обедом.

Вот история еще одной моей пациентки. У нее был рак яичников. В декабре 1990 года ей сделали операцию. После этого было проведено три курса химиотерапии, которые больная переносила очень плохо: изнуряли постоянные тошнота и рвота, пропал аппетит, возникла резкая слабость, психическая депрессия, выпали волосы, появился понос, развились токсический гепатоз (печень увеличилась на 4 см), острый некроз, начались частые приступы стенокардии и стало резко подниматься давление (200/110). Из-за таких серьезных осложнений решено было прервать химиотерапию, и ее выписали из больницы.

С декабря 1991 года моя пациентка стала пить сбор №100. Уже через сутки ее состояние улучшилось: прекратились тошнота, рвота, приступы стенокардии, снизилось давление. Затем появился аппетит, начали быстро заживать язвы во рту, прекра-

тился понос. На 10-й день нормализовалась кровь. После того как болевая почувствовала себя лучше, приступили к очередному курсу химиотерапии, который она на фоне приема сбора №100 перенесла хорошо, без осложнений. Фитотерапию продолжала до июля 1994 года. Чувствовала себя хорошо, и никаких признаков онкологического заболевания не было.

Через два года после прекращения фитотерапии женщина почувствовала общую слабость. При обследовании у нее определили канцероматоз тазовых и брюшных органов и назначили комбинированную химиотерапию. Одновременно она снова начала пить лекарственные травы: сбор №1 — во время курса, сбор №5 — после курса в течение 10 дней и сбор №100 — между курсами. Уже через месяц явления канцероматоза исчезли. Химиотерапию и фитотерапию продолжает до настоящего времени. Всего приняла 35 курсов — и ни разу не было осложнений.

Таким образом, лечение онкологических больных с применением лекарственных трав улучшает качество их жизни и увеличивает ее продолжительность больше чем в 5 раз. Число спасенных от мучений и неминуемой смерти потрясает, если осознавать официальные данные: ежегодно в России выявляется 400 тысяч онкологических больных, из них живут меньше года — 39%, а это 156 тысяч человек. Ужасные цифры! Между тем фитотерапия способна коренным образом изменить положение онкобольных в лучшую сторону. Накопленные нами за тридцать лет данные о ее применении при лечении рака параллельно с традиционными методами показывают, что из таких больных живут меньше года только

10%. Введение в обязательный курс лечения больных раком фитотерапии позволило бы продлить жизнь, причем качественную жизнь, без мук и страданий, 116 тысячам больных в год. Вот цена лечения травами.

Когда я прихожу на черноголовский рынок, всегда заглядываю в палатку, в которой торгует мой давний друг Вероника Александровна С. Глядя на эту веселую женщину, трудно представить себе, как тяжело она была больна. В 1990 году у Вероники Александровны стали болеть и опухать суставы. Температура повышалась до 38,5°. Ей поставили диагноз «острый полиартрит неясной этиологии». Назначили метиндол в таблетках. Лечение она переносила плохо, болел желудок, появились тошнота, рвота, понизился гемоглобин. Несмотря ни на что, Вероника Александровна упорно продолжала принимать лекарство. Через некоторое время таблетки заменили свечами. Спустя некоторое время у нее началось массивное кишечное кровотечение. Был диагностирован рак восходящего отдела толстой кишки. После операции она начала пить горячий настой фитоколина. Затем прошла шесть курсов химиотерапии. Во время каждого курса принимала горячий настой сбора №1, после курса — сбор №5, между курсами — сбор №100. Все курсы переносила хорошо, без осложнений. Минуло 10 лет. Вероника Александровна здорова и радуется жизни. И продолжает пить сбор №100.

Все это доказывает, что помимо трех традиционных средств борьбы с раком — хирургии, химиотерапии и лучевой терапии, необходимо и четвертое — фитотерапия.

Недавно у моего четирынадцатилетнего сына появились странные симптомы. Головные боли, усталость, запоры, сухость кожи, ухудшилась память. Жизнерадостный подросток на глазах превращался в вялого, апатичного старичка, которому всегда холодно и хочется спать. Больше всего это было похоже на нарушения функции щитовидной железы, поддерживающей энергетический уровень организма.

Я привел сына в московскую больницу, где раньше работал. Мои коллеги сделали ему УЗИ и анализы крови на гормоны. Оказалось, что у него действительно увеличена щитовидная железа, а количество гормонов несколько снижено. Иначе говоря, гипотиреоз.

Гипотиреоз — это патологическое понижение функции щитовидной железы, ее способности вырабатывать тиреоидный гормон, необходимый организму. Чаще всего причина такой патологии — дефицит йода, основного компонента тиреоидного гормона.

Гипотиреоз может быть врожденным. В других случаях недостаточность функции объясняется приобретенными поражениями щитовидной железы или нарушениями ее связи с гипофизом, регулирующим выработку гормона. На функцию щитовидной железы могут влиять и некоторые лекарства, и неполноценное питание, особенно если пища содержит мало высококачественных белков.

Как определили современные эндокринологи, многие женщины, изображенные на картинах Рубенса, Ван Дейка и других художников той поры, страдали эндемическим зобом — поражением щитовидной железы. Это

У СЫНА БЫЛ ГИПОТИРЕОЗ

видно по характерной припухлости на шее в области щитовидки.

Казалось бы, если железа вырабатывает меньше гормона, она должна уменьшаться в размерах. На самом деле при недостатке исходного материала (йода) для продуцирования тиреоидного гормона железа трудится все интенсивнее и поэтому разрастается. Так появляется зоб. Правда, щитовидка увеличивается не только при гипо-, но и при гипертиреозе (повышении функции).

Болезни щитовидной железы известны давно. Однако первым, кто объяснил функции щитовидной железы и дал ей название, был англичанин Уортон (1656 г.). Еще через двадцать лет было установлено, что деятельность щитовидки связана с мозгом и влияет на эмоции. А в 1897 году Бауманн обнаружил присутствие йода в щитовидке.

Американский врач Б. Барнс (1906-1988 гг.) более тридцати лет изучал щитовидную железу. По его мнению, гипотиреозом могут страдать те из нас, у кого температура тела ниже 36,5°C. Он советует измерять температуру сразу после пробуждения в течение пяти дней подряд. Термометр надо держать под мышкой, ле-

жа в постели, десять минут. Если средняя температура окажется ниже 36,5°C, есть основания обратиться к эндокринологу. Доктор Барнс утверждал, что 40% американцев страдают гипотиреозом.

В период полового созревания, при гормональной перестройке организма, иногда происходит увеличение щитовидной железы. Поэтому, заметив у подростка некоторые характерные симптомы: вялость, апатию, озноб, резкую потерю веса или, наоборот, неоправданную нервозность, учащенное сердцебиение, ощущение жара, резкое увеличение веса, — надо показать его эндокринологу.

После лечения моему сыну снова сделали УЗИ — оказалось, что размер щитовидки почти в норме. Симптомы гипотиреоза прошли. В чем же состояло лечение? В приеме витамина E (300 мг) утром натощак, йода (дозу назначает эндокринолог), витамина C (500 мг), витаминных группы B (в виде пивных дрожжей), а также препарата «Келп», созданного из морских водорослей. Кроме того, в рацион было включено повышенное количество белков (молочные продукты, яйца, рыба, мясо). А вместо

обычной поваренной соли применялась йодированная.

Для повышения функции щитовидной железы все это необходимо. Роль витаминов, как стимуляторов обмена веществ, и йода, как основного компонента щитовидной железы, понятна. Но следует учесть, что рекомендации в каждом конкретном случае должны быть уточнены врачом. Например, при повышенном давлении дозу витамина E следует снизить до 100 мг в день. Кроме того, уровень щитовидных гормонов может снижаться и при дефиците некоторых минеральных веществ, например цинка, селена, марганца. Поэтому при подозрении на патологию щитовидной железы рекомендуется пройти специальное обследование, позволяющее установить, каких минералов недостает организму.

КРОМЕ ТОГО...

Журнал «Будь здоров!» не раз обращался к этой теме. О заболеваниях щитовидной железы подробно рассказывалось в статьях «Все о щитовидке» А. Розенфельда (№9, 1996 г.), «И еще кое-что о щитовидной железе» С. Демкина (№9, 1996 г.), «У знакомой щитовидка» Ж. Глазуновой (№10, 1998 г.), «Что поможет при зобе» М. Анисонян (№5, 1999 г.). Два последних номера имеются в редакции, с других можно сделать ксерокопии.

В одной из этих публикаций приводились рецепты русской народной медицины, которыми можно дополнить лечение патологий щитовидной железы.

Лимон с медом

Протертый с кожурой лимон (1 стакан) перемешать со стаканом меда. Принимать по столовой ложке 3 раза в день в течение длительного времени.

Грецкие орехи с медом

Размельчить 3-4 ореха и смешать со столовой ложкой меда. Принимать утром натощак.

Настой зеленых грецких орехов с медом

Пропустить через мясорубку зеленые грецкие орехи, смешать эту массу с медом в пропорции 1:1, слить в бутылку, закупорить и поставить на месяц в темное место. Пить настой 3 раза в день до еды по чайной ложке в течение 40 дней. При необходимости после недельного перерыва курс можно повторить.

Компрессы из настоя дубовой коры

Заваривают 2 столовые ложки коры стаканом кипятка и настаивают в течение часа. Охлаждают до температуры тела и кладут компресс на область щитовидки. Помогает при зобе в начальной стадии.

Восполнить нехватку йода можно, включая в меню морепродукты, прежде всего морскую капусту — свежую, консервированную или сушеную. Кроме того, при кулинарной обработке пищи рекомендуется пользоваться морской солью — йод содержится в ней в виде органических солей в комплексе с другими ценными минеральными веществами, поэтому он лучше усваивается.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПАРОДОНТОЗА

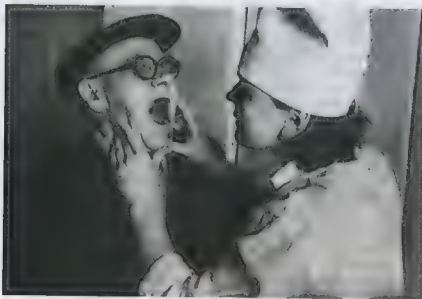


фото В. Филимонова

В медицине пародонтозом называется хроническое воспаление тканей, окружающих зубы. Из-за этого постепенно рассасывается костная оболочка луночек и зубы начинают шататься. Затем обнажаются шейки зубов. При откусывании твердой пищи и чистке зубов десны кровоточат. В запущенных случаях десны воспаляются, зубы еще больше расшатываются, и дело может кончиться тем, что, совершенно здоровые на вид, они сами собой выпадают.

Коварство пародонтоза в том, что начало этого заболевания обычно проходит незаметно. Лишь иногда ощущаются легкие жжение, зуд или пульсация в деснах. Этот болезненный процесс может происходить в области одного зуба или захватывать сразу несколько зубов. Чаще он возникает в зрелом и пожилом возрасте, но может развиться и у молодых людей, и даже у детей. Одна из причин пародонтоза — отложение зубного камня, который стоматологи в бесплат-

ных районных поликлиниках почти никогда не снимают. Другая распространенная причина — это перегрузка оставшихся здоровых зубов после удаления больных.

Хотя заболевание это хроническое и неделя-другая промедления с обращением к стоматологу большой роли не играет, все же лучше как можно раньше начать лечение в домашних условиях, используя лекарственные средства народной медицины

- **Весьма эффективны примочки с соком алоэ.** Пропитайте соком кусочек бинта и приложите к больному месту

- **Залейте стаканом горячей воды 8 г сухих измельченных листьев брусники, кипятите 25 минут, процедите, доведите объем до исходного, добавив кипяченой воды.** Полощите рот каждые 2-3 часа

- **Залейте 1 ст. ложку сухой измельченной травы горца перечного поллитром горячей воды, кипятите 15 минут, процедите, доведите объем до исходного, добавив кипяченой воды.** Полощите рот несколько раз в день.

- **Залейте 2 ст. ложки измельченной коры дуба стаканом горячей воды, кипятите 30 минут, процедите, доведите объем до исходного, добавив кипяченой воды.** Полощите рот несколько раз в день.

- **Залейте 2 ст. ложки сухих цветков календулы лекарственной стаканом круглого кипятка, настаивайте 30 минут, процедите.** Полощите рот несколько раз в день. Если нет сухой календулы, можно приготовить полоскание из аптечной настойки, 1 ч. ложку которой разводят в стакане кипяченой воды.

- **Залейте 1 ч. ложку сухой измельченной коры калины стаканом горячей воды, кипятите 30 минут, процедите, доведите объем до исходного, добавив кипяченой воды.** По-

лощите рот каждые 1,5-2 часа.

- **Пропитайте соком каланхоэ перистого кусочек бинта и прикладывайте на 40 минут к больным деснам.**

- **Полощите рот 3%-ным раствором мумиё (3 г мумиё на 97 г воды).**

- **Начиная кусочек бинта пихтовым маслом и приложите к десне на 10-15 минут. Но не дольше, так как возможен ожог. Повторяйте эту процедуру ежедневно в течение 15-20 дней. Через 6 месяцев курс лечения можно повторить. При тяжелой форме пародонтоза еще через 6 месяцев проведите третий курс.**

- **Такую же лечебную процедуру можно провести, используя настойку родиолы розовой, которую необходимо развести в соотношении 1:10. Держите примочку 15-20 минут.**

- **Залейте 5 ст. ложек мелко нарезанной хвои сосны без веточек, 2 ст. ложки истолченных плодов шиповника, 1 ст. ложку измельченной луковой шелухи полутора литрами кипятка. Кипятите 5 минут. Чуть теплый процеженный отвар пейте ежедневно как чай**

- **Залейте 1 ст. ложку сухой измельченной травы фиалки трехцветной стаканом горячей воды. Кипятите 15 минут, охладите в течение 45 минут, процедите, доведите объем до исходного, доливая кипяченой воды.** Полощите рот несколько раз в день.

- **В качестве полоскания можно использовать крепкий чай.**

Вообще же при лечении пародонтоза нужно остерегаться применения любых прижигающих средств.

В качестве профилактики этого заболевания очень полезны твердые овощи и фрукты, например морковь или твердые сорта яблок, которые следует грызть маленькими кусочками для массажа десен и снятия отложений на зубах.

Энзимное питание

Сохранить на долгие годы здоровье и значительно продлить жизнь помогает, как показывает пример долгожителей разных регионов нашей планеты: Японии и Гренландии, Якутии и Кавказа, — натурально-энзимное питание. При таком питании предпочтение отдается натуральным продуктам, богатым энзимами (ферментами), а рафинированные продукты (соль, сахар, колбасы, консервы и т.п.) резко ограничиваются, а иногда и исключаются из рациона.

Возможно, самым старым энзимным продуктом в мире является соевый соус. Свойство соевого соуса улучшать процесс пищеварения известно на Востоке уже тысячелетия. Готовят его из смеси жареных соевых бобов, ячменя, пшеницы и соленой воды с добавлением специального гриба и настаивают в ферментационных резервуарах не менее года.

Японцы едят соевый соус каждый день точно так же, как и тофу — соевый творог. Помимо этого в их ежедневное меню входит мисо — паста из ферментированных соевых бобов, рисовых или ячменных зерен, соли и воды. Мисо выдерживается в кедровых бочках около трех лет и используется как закуска, приправа к супам, салатам, мясу, рыбе.

Соевую пасту и соевый соус любят не только японцы, но и корейцы. Вот старинный корейский рецепт приготовления пасты и соуса.

Соевые бобы (лучше пророщенные) варят без соли в течение нескольких часов, пока они не разварятся. Затем пропускают через мясорубку. Из образовавшейся массы делают шарики, перевязывают их крест-накрест соломинкой и подвешивают к потолку в кладовой, где они висят с ноября по февраль. В феврале затвердевшие шарики снимают и дробят на кусочки, которые потом размельчают и промывают через сито соленой водой. Оставшуюся на сите массу еще раз разлят и кладут в бочку, которую ставят в теплое место. Через десять дней соевая паста готова. Жидкость, оставшуюся после промывания мелких кусочков сои над ситом, сольют и кипятят до тех пор, пока не выпарится вся вода и на дне не останется густая, темная, красноватая жидкость — соевый соус.

В Японии любят салат из фидолек. А я добавляю в салаты листья, стебли и цветы настурции и цветки календулы. Это очень полезно. Кроме того, настурция придает любому блюду пикантный вкус. Да и цветет она до глубокой осени.

Настоящей кладовой ферментов являются проростки зерен и семян

Любое семечко наполнено питательными веществами, необходимыми для роста растения. Пока нет благоприятных условий, оно находится в состоянии покоя благодаря ингибиторам, сдерживающим активность ферментов. Как только создаются условия, необходимые для роста, ферменты активизируются. Проросшие семена от непроросших отличаются именно обилие ферментов.

Для прорастания семена замачивают в воде. После того как зародыш семени впитает влагу, начинает выделяться фермент гиббереллин, который стимулирует образование других ферментов. Под воздействием энзимов-ферментов сложные углеводы внутри проростка превращаются в простые сахара, белки — в аминокислоты, а жиры — в жирные кислоты. Все они представляют собой легко перевариваемые растворимые компоненты.

Кроме того, в ожившем зерне многократно повышается содержание витаминов, минеральных веществ, органических кислот. В проросшей пшенице содержание витамина С и В возрастает в пять раз, витамина Е — в три раза, фолиевой кислоты — в четыре раза. В 50 г проростков пшеницы витамина С столько же, сколько в шести (!) стаканах апельсинового сока. А семена чечевицы после прорастания становятся одним из важных его источников. В проростках люцерны витамина А в четыре раза больше, чем в ее непроросших зернах.

Проростки содержат большое количество минеральных веществ. В проростках эти вещества находятся в естественном состоянии, то есть связаны с аминокислотами, и потому хорошо усваиваются организмом. Проростки пшеницы и ржи богаты кали-

ем, натрием, фосфором, селеном, в бобовых — кальцием, железом, магнием, цинком, медью. В проростках семян кунжута и льна калия намного больше, чем во многих фруктах и овощах. А в целом проростки — прекрасный источник редко встречающихся микроэлементов, таких как йод, цинк, селен, хром, кобальт, кремний.

Проростки лучше есть сырыми, так как при температуре выше 40 градусов почти все энзимы погибают.

Другая кладовая энзимов — растительные продукты, прошедшие процесс ферментации, то есть брожения: вина, квасы, молочнокислые продукты, натуральные укусы (виноградный, яблочный), квашеные овощи и фрукты.

В Японии широко используют в качестве приправ и гарниров, а также для приготовления первых блюд квашеные овощи и ягоды — чеснок, огурцы, редьку, сливы. Соленые сливы и чеснок выдерживаются в течение двух лет. Создается впечатление, что чем дольше продукт подвергается брожению, тем богаче и разнообразнее становится его ферментный состав.

Русскую кухню также невозможно представить без квашеных овощей и фруктов: капуста, огурцы, яблок, арбузов, свеклы — и приготовленных из них блюд.

И в Японии, и в России очень любят черную редьку. Японцы варят из нее супы, квасят ее. На Руси черную редьку варили, парили, солили.

Я обязательно кладу черную редьку в борщ или суп вместе с репой для улучшения вкуса, а при квашении капусты, кроме моркови и свеклы, добавляю и редьку. Получается отменное блюдо — готовый салат с замечательным вкусом.

Квашеные овощи можно класть в

борщи, а можно залить их теплым соевым или гороховым квасом, добавить желток яйца, сваренного вкрутую, отварной картофель, заправить кефиром — и готова отличная зимневесенняя окрошка. Быстро и полезно!

Квашеные бобовые оказывают благотворное воздействие на организм. Благодаря широкому потреблению ферментных продуктов прежде всего из сои, а также пшеницы, ржи, риса, Япония занимает первое место в мире по продолжительности жизни.

Как заквасить пророщенные зерна бобовых — сои, чечевицы, гороха, фасоли? Трехлитровую банку заполняют пророщенными зернами, например, гороха. Кстати, горох проклевывается довольно быстро — через 10-12 часов. Затем туда насыпают стакан сахара, добавляют полчайной ложки морской соли, заливают охлажденной кипяченой водой и кладут чайную ложку сметаны. Сметана должна быть деревенская, с рынка, так как магазинная чаще всего не содержит молочнокислых бактерий, которые гибнут при пастеризации. После этого горлышко банки нужно накрыть марлей, сложенной в три слоя, и закрепить ее.

Смесь должна закисать в течение двух недель. Такой горох используется в натуральном виде, из него также можно приготовить фарш для котлет или пирожков. По питательности кисших бобовые не уступают мясу.

Пророщенный ячмень, как и другие пророщенные зерна, очень полезен, но ячменный солод и пиво превосходят его по питательной ценности.

Для приготовления *пивного суслу* понадобится 500 г ячменя и 3 литра кипяченой воды.

Сначала готовится ячменный со-

лод. Ячмень промывают и оставляют на семь-восемь суток для прорастания зерен, периодически промывая водой, чтобы зерна постоянно были немного влажными. Когда ростки достигнут длины, равной трем четвертям длины зерна, ячмень просушивают, дробят и получают солод. Готовый солод заливают тремя литрами воды температурой 50-55 градусов, размешивают, после чего делят смесь на две части. Одну часть нагревают в кастрюле до 70 градусов и дают постоять 25 минут, другую доводят до кипения, но не кипятят. Затем обе части соединяют и фильтруют. Пивное сусло готово к употреблению.

В качестве энзимного напитка очень полезны квасы, приготовленные на основе молочнокислого брожения (подробно об этих квасах написано в журнале «Будь здоров!», №2, 1999 г.). Квасы можно не только общеизвестные продукты, но и травы, листья растений, пророщенные семена и т.д. Молочнокислые бактерии при брожении перерабатывают растения таким образом, что полностью исчезают признаки не только алкалоидов (они превращаются в аминокислоты), но и подчас опасных гликозидов. Образовавшийся квас представляет собой набор энзимов, аминокислот, витаминов и минералов, обладающих целебными свойствами.

А вот рецепт итальянского деревенского напитка, полезного, вкусного и тоже содержащего много энзимов. Называется он *реджвелак* и готовится очень просто. Всего-то понадобится полстакана зерен пшеницы, ржи, овса или ячменя и шесть стаканов отфильтрованной воды.

Перемолотые однодневные ростки пшеницы поместите в двух-

литровую банку, залейте водой, накройте банку марлей, завяжите ее и оставьте на три дня. На четвертый день напиток будет готов. Его нужно процедить в другую банку и пить, добавляя по вкусу мед, сахар, варенье или джем. В оставшиеся перемолотые зерна можно повторно налить воды и настоять следующую порцию напитка.

Вспоминаю, как в свое время я посоветовала приятельнице кормить беременную дочь соевыми котлетами, пророщенной пшеницей, люцерной, поить киселем из проросшего овса. Молодая женщина родила прекрасную девочку, поразившую весь медперсонал роддома своей безукоризненно чистой белой кожей.

...Шестнадцать лет назад (мне тогда было 53 года) я, лежа на больничной койке, предавалась горестным мыслям: неужели останусь инвалидом и всю жизнь буду обречена пить лекарства? Как-никак, а грозный вердикт врачей был вынесен — ишемическая болезнь сердца, предынфарктное состояние, гипертония, хроническое воспаление легких, панкреатит, холецистит, гормонозависимая аллергия...

От инвалидности я отказалась натрез и решила вернуться на работу. В это время мне предложили разработать диету для нефрологических больных применительно к российской кухне. Я с головой ушла в работу. Глотая таблетки, часами просиживала в библиотеке, а по вечерам и выходным превращала свою кухню в экспериментальную лабораторию, а себя и свою семью — в «подопытных кроликов». В результате мне удалось не только создать уникальную научную работу и предложить почечным больным жизненно необходимую им систему питания, но и вылечиться

самой. Об этом я рассказывала на страницах журнала «Будь здоров!».

Последние четыре года мы с мужем постоянно живем на даче, приезжая в Москву один-два раза в месяц. За городом легко работается, а маленький сад и огород дают все необходимое для здорового питания.

Как же я питаюсь? Утром сразу после пробуждения выпиваю стакан настоя сухофруктов. Затем обязательно делаю комплекс упражнений минут на тридцать, после чего обливаю холодной водой или обливаю снегом.

Завтрак у нас такой. Зеленый чай с оставшимися от настоя сухофруктами, кефир или йогурт домашнего приготовления. Немного фруктов по сезону. Три-пять грецких орехов или горсть фундука, предварительно замоченных, проростки семян подсолнечника. Муж часто съедает кусочек свиного сала с ржаной лепешкой, я тоже иногда съедаю кусочек сала, но только в обед.

Обед. Овощи по сезону, каша (гречневая, пшенная, овсяная или из неочищенного риса), сваренная на воде, в которую добавляю две ложки пророщенных зерен пшеницы и ржи и полную столовую ложку размолотого семени льна. Пью квас из шалфея с ложкой домашнего вина или кефир — летом с набором огородных трав, с цветами настурции или календулы, зимой с тмином и сушеными травами, настоянными с вечера. После еды съедаю одну чайную ложку пасты из морской капусты.

Часов в пять вечера — чай с медом или кусочком шоколада, иногда какао на воде или на кедровом молочке.

Приготовить **молочко** просто. Вымочите полстакана кедровых орехов в течение шести часов. Положите их

в миксер, налейте туда два стакана кипяченой или профильтрованной воды и взбивайте миксером, работающим на высокой скорости, в течение двух минут. Затем процедите. Так же готовят миндальное и кунжутное молочко или молочко из проростков подсолнечника.

Молочко можно употреблять как отдельное питье, можно смешать с любимыми фруктами в миксере, добавлять в чай, какао, каши.

И теперь ужин. Любые блюда из овощей по сезону, обязательно 2-3 зубка чеснока с ржаным хлебом. На первое летом — окрошка со всем, что есть в огороде, на соевом или гороховом квасе, заправленном кефиром, зимой — борщ, вегетарианские щи или рыбная уха, чаще из голов красных рыб. На второе — какое-нибудь белковое блюдо: малосольная рыба с лимоном, котлеты из пророщенных квашеных бобов, кусочек мяса или отварная рыба с квашеными овощами, тушеная печень, сыр с долькой лимона. Во время еды пью соевый квас с ложкой домашнего вина. На десерт — горсть проростков подсолнечника и чайная ложка пасты из морской капусты.

Когда приезжают гости, то, естественно, режим питания нарушается, но напитки, содержащие ферменты, я никогда не исключаю, могу только заменить квас пивом или натуральным вином. Дома я постоянно держу две трехлитровые банки с квасом — одну с шафрейном, другую с бобовым. Гости, и взрослые, и дети, очень любят мои квасы и окрошку с ними едят с удовольствием. Вставая из-за стола, мой 73-летний муж целует мне руку и неизменно говорит: «Спасибо, дорогая, я полностью наизмимился!».

В последнее время в нашей стране растет количество заразных кожных заболеваний, в том числе чесотки.

Почему это происходит, в общем, понятно. Распространение болезней, связанных с антисанитарией, свидетельствует, в первую очередь, о социальном неблагополучии.

Но как уберечься от этой напасти и как избавиться от нее тем, кого она не миновала? Об этом мы попросили рассказать кандидата медицинских наук дерматолога Марину Николаевну Шеклакову, работающую в Центральном научно-исследовательском кожно-венерологическом институте в Москве.

В автобусе или в метро я по профессиональной привычке обращаю внимание на руки пассажиров. И иногда, к сожалению, ставлю диагноз «чесотка». Распознаю ее при запущенной болезни может даже дилетант: кисти покрыты корками грязно-серого цвета, трещинами, узелками. Однако мне не хотелось бы, чтобы эти наблюдения внушали преувеличенные опасения читателям. Не стоит бросаться в сторону, едва заведешь нищего или беженца. Людей с неустоенной судьбой сейчас много, и они очень нуждаются в сочувствии. Но элементарные правила гигиены соблюдать необходимо. К примеру, в общественном транспорте можно надевать перчатки, а после дороги надо тщательно мыть руки. Возбудитель чесотки, чесоточный клещ, или зудень, впервые был описан медиками в 1834 году. Он хорошо приспособлен к внутрикожному паразитизму: имеет овальную черепахообразную форму, клешневидные передние конечности, 2 пары ножек с присосками по бокам и 2 пары задних ножек с щетинками, которые помогают ему двигаться по чесоточному ходу. Большую часть жизни клещ проводит в толще кожи и питается роговыми чешуйками эпидермиса. На поверхности кожи человека происходит оплодотворение самки, после чего самец погибает. Самка присосками передних лапок прикрепляется к коже и движениями челюстей буравит роговой слой эпидермиса, проделявая сначала вертикальные, колодезобразные, едва заметные отверстия, затем параллельно поверхности кожи S-образные чесоточные ходы. Длина их 1-3 см. Самка выделяет вещество, разрыхляющее роговой слой эпидермиса. Именно это вещество и вызывает зуд. В эпидермисе самка внедряется за 15-30 минут. За сутки она продвигается примерно на 1 мм. За 6-8 недель откладывает до 50 яиц. Из них через 3-7 дней после кладки появляются личинки. Цикл созревания личинки занимает примерно 10-14 дней.

Надежда Усова



Осторожно: чесотка

нашей стране дерматологи отмечают рост заболеваемости чесоткой. Объясняется это массовыми миграциями населения, стихийными бедствиями, военными действиями: люди лишаются возможности соблюдать элементарные правила личной гигиены. Но есть и другие причины. Восприимчивость к чесоточным клещам повышается из-за общего снижения иммунитета. Дерматологи отмечают, что число больных в больших городах резко возрастает в осенне-зимний период.

Заражение чесоткой происходит при прямом контакте с больным или через принадлежащие ему предметы, особенно одежду, постельное белье. Дети могут заразиться через игрушки.

Первым симптомом заболевания является зуд, который беспокоит в основном в вечернее и ночное время — период наибольшей активности клеща. Многие воспринимают этот зуд как раздражение или аллергию и не торопятся обращаться к врачу. Но вскоре зуд распространяется по всему телу, начинают появляться слепка выступающие над уровнем кожи линии беловатого и грязно-серого цвета длиной от 0,5 до 1 см, на одном конце которых можно увидеть черную

В последние два десятилетия в

точку — самку клеща, просвечивающую через роговой слой. Эти линии — чесоточные ходы — второй характерный симптом чесотки.

Иногда чесоточные ходы могут быть представлены цепочкой линейно расположенных мелких пузырьков и узелков розового цвета, кровянистых корочек и расчесов. Они чаще всего располагаются на боковых поверхностях кистей, пальцев рук, на ладонях, в области локтевых суставов, на локтях, лодыжках, тыле стоп и подошвах. При длительной болезни старые чесоточные ходы выглядят как сухие трещины. У взрослых на коже подмышечных впадин, на животе, бедрах, пояснице, молочных железах (у женщин) и половых органах (у мужчин), в паховых и межъягодичных складках чесоточные ходы можно обнаружить в виде шелушащихся плотных узелков синюшно-багрового цвета. В первые две недели ходы обнаружить трудно.

У детей поражается вся кожа, даже волосистая часть головы и лицо, чего не бывает у взрослых. У младенцев не старше шести месяцев чесотка напоминает крапивницу: на теле можно увидеть множество расчесов и волдырей с кровянистой корочкой. В некоторых случаях чесотка напоминает острую экзему. Из-за зуда у детей нарушается сон, наблюдаются неврастические расстройства, развиваются осложнения в виде аллергического дерматита.

Чесотку лечат противоскабицидными средствами, разрушающими чесоточные ходы и убивающими клещей и их личинок. Наиболее эффективные средства лечения — бензилбензоат, применяемый в виде 20%-й эмульсии для взрослых и 10%-

ной эмульсии для детей, и аэрозольный скабицид Спрегаль фирмы Скат (Франция).

Лечение бензилбензоатом обычно проводится в течение шести дней. В первый и четвертый дни суспензия в количестве 100 г однократно втирается в кожу больного. Во второй и третий дни больной не моется. В эти дни обычно лечат сопутствующие осложнения. После втирания надо обязательно сменить нательное и постельное белье.

Лечение препаратом Спрегаль занимает значительно меньше времени. Это очень удобное и экономичное средство. Достаточно один раз, предварительно вымывшись, нанести аэрозоль на всю поверхность кожи сверху вниз с расстояния 20-30 см и сменить нательное и постельное белье. Через 12 часов надо принять душ и снова поменять нательное и постельное белье. Такую же процедуру следует повторить и на четвертый день.

Есть еще один способ лечения чесотки. Это так называемый метод Демьяновича. В течение 10-15 минут в кожу втирают 60%-ный раствор гипосульфита натрия. После того как раствор высохнет, процедуру повторяют. Затем 3-4 раза в течение 5 минут втирают 6%-ную соляную кислоту, каждый раз дожидаясь высыхания раствора. В результате химической реакции гипосульфита натрия с соляной кислотой образуются сернистый газ и свободная сера, которая и уничтожает клещей. После втирания этих двух растворов больной надевает чистое белье. Мыться можно только на третий день. Для детей используют те же средства, но меньшей концентрации.

При запущенной чесотке могут появиться осложнения в виде дерматита или микробной экземы, для избавления от которых проводится противовоспалительная и десенсибилизирующая терапия. Назначаются антигистаминные препараты (супрастин, кларитин, фенкарол, кестин, трексил), препараты кальция и тиосульфат натрия в виде инъекций. Наружно применяют кортикостероидные мази: элоком, адвантан, дипрогент, целестодерм и другие. Для рассасывания очагов инфильтрации используют пасты, содержащие 2-5% дегтя, нафталана, ихтиола, АСД.

При пиодермии, наиболее частом осложнении чесотки, обычно назначают антибиотики. Наружно используют специальные мази: бенеоцин, линкомициновую, эритромициновую, аэрозоль оксикорт. Если пиодермические высыпания ограничены, то проводится одновременное лечение чесотки и ее осложнений. При обильной гнойничковой, короч, эрозий интенсивные антискабиозные мероприятия проводить нельзя из-за возможного распространения по всему организму гнойероидных микробов (стафилококков и стрептококков).

Лечение больного чесоткой должно контролироваться каждые 10 дней в течение 1,5 месяцев. Очень важно провести осмотр всех, кто находился в контакте с заболевшим.

Чтобы предупредить распространение инфекции, надо провести де-

зинфекцию белья и предметов домашнего обихода. Извлеченные из кожи человека клещи живут 5-14 дней, при температуре плюс 60° они погибают в течение часа, а при глажении белья и кипячении гибнут сразу. Во влажной среде чесоточный клещ способен жить до 15 суток.

Для обеззараживания постельного и нательного белья, полотенца лучше всего прокипятить их в 1%-ном растворе соды или с любым стиральным порошком в течение 10 минут (с момента закипания). Верхнюю одежду проглаживают утюгом, отпаривая с обеих сторон. Платки, пальто, шубы, изделия из кожи и замши проветривают в течение 5 дней, вывешивая их на открытом воздухе. Детские игрушки и обувь помещают в полиэтиленовый пакет не менее чем на неделю. В комнате больного надо ежедневно проводить влажную уборку с 1-2%-ным содовым раствором, уделяя особое внимание дверным ручкам, подлокотникам кресел, личным вещам. Для дезинфекции мебели, ковров, верхней одежды целесообразно пользоваться препаратом А-ПАР (Франция).

При своевременном обращении к врачу чесотка лечится довольно просто. Поэтому при появлении зуда в вечерние и ночные часы и мелких розовых узелков на боковых поверхностях туловища, а низу живота и на бедрах надо сразу обратиться к дерматологу.

Центральный научно-исследовательский
кожно-венерологический институт
проводит диагностику и лечение кожных заболеваний

✉ Москва, ул. Короленко, д. 3, корп. 4
☎ (095) 964-39-55

ГОД 2000-й. ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ. УКРЕПЛЕНИЕ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА

Иммунитет — жизненно важная способность организма противостоять вредным внешним воздействиям, умение распознавать и уничтожать болезнетворные (патогенные) бактерии и вирусы.

Наша иммунная система — это совокупность лимфоцитов, макрофагов, а также ряда сходных с макрофагами клеток. Эти клеточные элементы иммунной системы организованы в ткани и органы. Центральные органы иммунной системы — костный мозг и тимус. Периферические — селезенка, лимфатические узлы, пейеровы бляшки кишечника, миндалины. Значительная часть лимфоцитов и макрофагов находится в циркулирующей крови и лимфе.

Когда патогенный микроб попадает каким-то образом во внутреннюю среду организма, его захватывают макрофаги, перерабатывают и в виде антигена передают лимфоцитам. В зависимости от свойств антигена лимфоциты начинают вырабатывать либо антитела (особые белки, нейтрализующие микробов во внеклеточных жидкостях организма), либо так называемые Т-киллеры, убиваю-

щие внутриклеточных паразитов (вирусы, некоторые микробы) вместе с клеткой собственного организма, давшей приют врагу. Идет сложное взаимодействие организма с микробами и вирусами. Картина заболевания и его исход определяются не только агрессивностью микробов и вирусов, но и способностью организма нейтрализовать их.

Необходимо поддерживать и укреплять иммунную систему. Если она поражена, человек становится легкой добычей даже условно патогенных микробов. И наоборот, при нормальной активности иммунной системы патогенные микробы не так страшны. Для современного человека в силу разных причин (с одной стороны — ухудшение экологии, а с другой — стерильные условия с первых дней жизни, не всегда оправданное применение антибиотиков) характерно снижение активности иммунитета.

В тех случаях, когда иммунная система поражена, назначается иммунокорректирующая терапия, которую на основе специального обследования проводит врач-иммунолог.

Есть целый ряд растительных средств, с помощью которых можно поддерживать иммунитет.

Они не токсичны, не оказывают побочных эффектов при правильном применении, отличаются хорошей сбалансированностью компонентов.

В первую очередь это препараты, изготовленные из эхинацеи пурпурной — такие, как *эхинацин* и *иммунал*. Наряду с комплексами витаминов, макро- и микроэлементов, эхинацин и иммунал можно использовать для сезонной профилактики инфекционных заболеваний.

Многие растения обладают мягким иммуностимулирующим действием. Это *ромашка аптечная*, *омела белая*, *палчатка гусыная*, *крапива двудомная*, *мелисса лекарственная*, *череда трехраздельная*, *фиалка трехцветная*, *береза повислая*, *подорожник большой*, *тысячелистник обыкновенный*, *шлемник байкальский*, *лопух большой* и др. Они не аллергичны и не нарушают гормонального равновесия, поэтому их в виде чая (1 ч. ложка на стакан кипятка) полезно пить в период сезонных обострений простудных заболеваний.

В профилактических целях для укрепления иммунитета можно принимать и так называемые адаптогены: *настойки элеутерококка*, *женьшеня*, *лимонника*, *экстракт родиолы розовой*.

Для восстановления микрофлоры кишечника, особенно после приема антибиотиков, полезны такие препараты, как *бифидумбактерин*, *бификол*, *лактобактерин*, которые тоже повышают сопротивляемость организма инфекциям.

Особую роль в профилактическом укреплении иммунитета играют *антиоксиданты* (А, Е, С, бета-ка-

ротин). Их ценность в том, что они снижают воздействие на иммунную систему вредных факторов внешней среды.

Стимулирование иммунной системы должно быть мягким, а значит — достаточно длительным. Все препараты стимулирующего действия надо принимать курсами продолжительностью 1-2 месяца. Исключение составляют чаи из лекарственных трав, которые можно, чередуя растения, пить постоянно.

И еще одно правило: при остром воспалительном процессе стимуляция иммунитета нежелательна — это может обострить течение болезни. Назначение мягких иммуностимуляторов растительного происхождения — профилактическое укрепление иммунитета и его восстановление после болезни.

Преодоление хронической усталости

Хроническая усталость, вялость часто предшествуют заболеванию. Дело в том, что у человека, постоянно испытывающего перенапряжение, снижаются защитные силы организма. Избавившись от переутомления, можно повысить неспецифический иммунитет.

Чтобы определить, насколько опасна для здоровья степень вашего утомления, отметьте те утверждения, которые соответствуют вашему самочувствию:

1. У меня ухудшился аппетит.
2. Сон стал беспокойным и прерывистым.
3. Меня беспокоят неприятные ощущения после приема пищи.
4. В последнее время стало по-

вышаться кровяное давление.

5. Меня часто беспокоит головная боль.

6. Редко испытываю половое влечение.

7. Меня часто тянет выпить (курить).

8. Иногда на меня нападает «сверхактивность».

9. Я часто не могу избавиться от назойливых мыслей.

10. У меня появился страх перед будущим

11. Иногда я не могу вспомнить самые простые слова.

12. Временами я испытываю сильное раздражение без всяких оснований

13. Мне хотелось бы жить в полном одиночестве.

14. Я замечаю, что мой день заполнен суетой.

15. Периодически у меня резко падает настроение, и мне хочется плакать.

16. Я часто не могу сосредоточиться.

Если из этих 16 пунктов вы отметили хотя бы два, опасность для здоровья есть. Следует принять меры для выхода из этого состояния.

Преодолеть хроническую усталость помогают уже упоминавшиеся адаптогены — растения, содержащие особые полифенольные соединения (флавоноиды, лигнаны, гликозиды и т.п.), которые повышают устойчивость организма к действию разнообразных экстремальных факторов. Такие соединения найдены в *элеутерококке колючем*, *родиоле розовой*, *лимоннике китайском*, *левеэе сафлоровидной*, *солодке уральской*, *женьшене настоящем*. Они не вос-

принимаются организмом человека как чужеродные и в отличие от химических лекарственных препаратов не отторгаются защитными системами. Кроме того, в этих растениях много витаминов и минеральных веществ, в которых мы так нуждаемся.

В отличие от других биостимуляторов, которые мобилизуют организм на непродолжительное время с последующим истощением ресурсов, адаптогены позволяют постоянно сохранять работоспособность при перегрузках и даже повышать ее за счет оптимизации функций регулирующих систем. Под их влиянием повышается устойчивость к основным природным (физическая нагрузка, гипоксия, холод и т.п.) и техногенным экстремальным факторам. Кроме того, адаптогены повышают и продлевают сексуальную активность. Благодаря антиоксидантному действию они предотвращают окисление половых гормонов и за счет этого препятствуют истощению половых желез, оптимизируют их функционирование. Таким образом, адаптогены повышают качество жизни человека, постоянно подвергающегося стрессам.

Существуют адаптогены и животного происхождения — *пантокрин*, *рантарин* и другие с ярко выраженным антиоксидантным действием

Одним из наиболее ценных лекарственных препаратов, в рецептуру которого входят вещества с адаптогенными и иммуностимулирующими свойствами, является *фитовит*.

Одна капсула фитовита содержит экстракты одиннадцати ценных лекарственных растений. Рекомендуется принимать фитовит при снижении общего жизненного тонуса и защит-

ных сил организма; в восстановительный период после тяжелых заболеваний; при синдроме хронической усталости, состоянии длительного психоэмоционального напряжения (стресс), напряженной умственной или тяжелой физической работе, при начальных проявлениях атеросклероза сосудов головного мозга (снижение памяти, способности к концентрации внимания).

Кратко охарактеризую действие каждого из лекарственных растений, входящих в фитовит. *Витания снеговая* оказывает противострессовое, иммуномодулирующее, противовоспалительное действие; *эмблика лекарственная* повышает сопротивляемость организма, нормализует процессы пищеварения, снижает уровень холестерина в сыворотке крови; *спаржа кистецветная* оказывает противострессовое, иммуномодулирующее действие, повышает половую потенцию; *гиноспора сердцелистная* оказывает иммуномодулирующее, гепатопротекторное, противовоспалительное действие; *якорцы стелющиеся* оказывают общетонизирующее действие, снижают уровень холестерина в сыворотке крови; *пикнориза куррова* оказывает противовоспалительное действие, нормализует моторику пищеварительного тракта; *сыть пленчатая* нормализует аппетит, процессы пищеварения; *бакопа Моннье* активизирует обменные процессы головного мозга, улучшает память; *миробалан чебула* активизирует обменные процессы головного мозга, улучшает память, зрение, оказывает гепатопротекторное действие; *мускатный орех* оказывает общетонизирующее действие, уси-

ливает умственную и физическую энергию; *перец длинный* оказывает иммуномодулирующее, антиаллергическое, противовоспалительное действие.

Рекомендации на апрель

• Принимайте препарат фитовит по 1 капсуле в течение 30 дней или любой другой адаптоген или иммуностимулятор растительного происхождения — по своему выбору.

• Сократите потребление продуктов животного происхождения. Желательно, чтобы мясо и рыба не были замороженными. Не употребляйте в один день рыбные и мясные блюда. Откажитесь от мясных, рыбных и куриных супов. Первые блюда должны быть вегетарианскими

• С появлением съедобных дикорастущих трав старайтесь как можно чаще включать их в рацион. Делайте из одуванчика, крапивы, кислицы, молодых листьев березы и липы салаты, добавляйте их в супы. Сок из листьев крапивы и одуванчика (2-3 столовые ложки), принятый перед едой, — великолепное оздоравливающее средство. Весной картофель вступает в пору вегетации, поэтому лучше исключить его из своего рациона, заменив совершенно уникальным целебным растением — топинамбуром (земляная груша).

• Как и в предыдущие два месяца, каждый день натощак выпивайте стакан воды маленькими глотками. Вода должна быть чистой, пропущенной через фильтр, комнатной температуры. Эта простая процедура регулирует обмен веществ, избавляет от лишнего веса.

Продолжение следует

ТЕСТЫ иммунной системы

Состояние нашей иммунной системы во многом определяется подверженностью простудным и аллергическим болезням, зависит от питания, сна, физических упражнений и даже взаимоотношений с окружающими людьми.

С помощью тестов можно узнать, как ваша иммунная система реагирует на благоприятные и неблагоприятные факторы, насколько она сильна и что надо делать для ее укрепления.

Отвечая на вопросы, подсчитайте очки. Это даст вам возможность оценить состояние своей иммунной системы. После каждого теста приводятся выводы, которыми можно воспользоваться при снижении иммунитета.

ТЕСТЫ НА СЕЗОННУЮ ПРОСТУДУ

Как часто у вас бывает простуда или грипп в холодное время года или во время сезонной вспышки гриппа?

- А. Никогда
- Б. Один или два раза.
- В. Три раза или чаще.
- Г. Мне кажется, что инфекция так и липнет ко мне.

Как вы обычно переносите простуду или гриппозное состояние?

А. Симптомы такие незначительные, что я не обращаю на них внимания

Б. Выбываю из строя на один или два дня.

В. Болезнь выбивает меня из колеи не меньше чем на неделю.

Г. Гриппозное состояние не покидает меня до теплых дней.

Как часто у вас появляются следующие симптомы (каждый из них учитывается отдельно): сыпь на коже; грибовидные поражения кожи; воспаление лимфатических узлов (под мышками или на шее); слизистые выделения из носа; темные круги под глазами?

- А. Редко (никогда).
- Б. От случая к случаю.
- В. Часто.

Подсчет очков

Ответы А оцениваются в 0 очков, каждый ответ Б — в 1 очко, В — в 2 очка, Г — в 3 очка. Сложите все набранные очки и ознакомьтесь с результатом теста:

0. Весьма вероятно, что вы самый здоровый человек на планете.

1-5. Ваша иммунная система, по-

видимо, в хорошем состоянии, однако не стоит пренебрегать профилактикой простудных заболеваний.

6-10. Есть основания для беспокойства по поводу снижения иммунитета. Проверьте себя по остальным тестам, чтобы уточнить свои слабые места

11-16. Можно говорить о значительном снижении защитных сил организма. Необходимо выполнять как можно больше рекомендаций по укреплению иммунитета.

О чем свидетельствуют симптомы, включенные в эти тесты

«Многочисленные респираторные инфекционные заболевания верхних дыхательных путей в течение одного сезона являются классическим признаком ослабленного иммунитета», — считает крупный американский иммунолог доктор Кеннет А. Бок.

Воспаления носоглотки и лимфатических узлов — признаки того, что иммунная система активизируется и выполняет свои функции. Появление кожной сыпи или грибовидные поражения кожи также свидетельствуют, что в организме идет борьба с инфекцией. Если иммунная система справляется со своими обязанностями, то простудные заболевания будут повторяться нечасто, длиться недолго и протекать легко.

Выводы

Если вы набрали больше 5 очков, надо серьезно позаботиться об укреплении иммунной системы

АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ТЕСТ

Как часто вас беспокоят следующие симптомы (каждый из них учитывается отдельно): сезонные проявления аллергии; аллергическая реакция на пыль или плесень; аллерги-

ческая реакция на домашних животных или растения?

- А. Никогда
- Б. От случая к случаю.
- В. Приходится часто пользоваться носовым платком
- Г. Носовые платки ношу во всех карманах

Подсчет очков

Ответы А оцениваются в 0 очков, каждый ответ Б — в 1 очко, В — в 2 очка, Г — в 3 очка. Сложите все набранные очки и ознакомьтесь с результатом теста.

0-3. Можете не беспокоиться за свою иммунную систему.

4-5. Вам не очень досаждают аллергии, но надо знать, как защитить свою иммунную систему в случае аллергической вспышки.

6-7. Ваша иммунная система ослабляется из-за частых аллергических реакций.

8-9. Ваши аллергические расстройства требуют самого пристального внимания. Следует всевозможным рекомендациям, чтобы укрепить свою иммунную систему.

О чем свидетельствуют симптомы, включенные в этот тест

Аллергические реакции не являются прямым показателем слабости иммунной системы. Они прежде всего означают, что иммунная система слишком бдительна. Именно этим объясняется повышенная чувствительность организма к домашней пыли, пыльце растений, шерсти или споре домашних животных и другим факторам внешней среды. «Однако повторяющиеся аллергические вспышки», — пишет доктор Бок, — со временем могут создать повышенную нагрузку на иммунную систему. Расходуя свои ресурсы на погашение аллергических

вспышек, она постепенно истощается и при настоящей угрозе для организма может не справиться с его защитой».

Выводы

Если вы набрали больше 3 очков, надо позаботиться о профилактике аллергии или купировании аллергических вспышек, чтобы сберечь ресурсы иммунной системы. Постарайтесь определить, что вызывает у вас аллергию, и по возможности исключите контакт с аллергенами или хотя бы ослабьте его. Чаще делайте легкую уборку, не держите домашних животных, в сезон цветения трав не выезжайте за город, принимайте антигистаминные препараты при вспышках аллергии. Аллергическую реакцию могут вызывать некоторые пищевые продукты или лекарства. Естественно, от них надо отказаться, предварительно посоветовавшись с врачом.

ТЕСТ НА ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И РАССЛАБЛЕНИЕ

Как часто и с какой интенсивностью вы выполняете физические упражнения?

А. От случая к случаю.

Б. Раз в неделю, если есть свободное время, совершаю легкую прогулку

В. Дважды или трижды в неделю. Интенсивность нагрузки — от легкой до средней.

Г. Почти каждый день. Не прекращаю занятий, пока хорошо не вспотею.

Как много вы спите?

Д. Много. Я никогда не встаю по будильнику.

Е. К концу дня буквально валюсь с ног и утром встаю не выспавшись.

Ж. По-разному. Иногда не высыпаясь, но мне часто удается восполнить упущенное.

З. Постоянно недосыпаю.

Подсчет очков

Ответы В и Д оцениваются в 0 очков, Б и Ж — в 1 очко, А, Г и Е — в 2 очка, З — в 3 очка. Сложите все набранные очки и ознакомьтесь с результатом теста:

0-1. Вы правильно дозируете физические нагрузки и расслабление, что благотворно влияет на иммунную систему.

2-3. Вы на верном пути, но некоторые нарушения в режиме следовало бы исправить.

4-5. Надо, не откладывая, радикально изменить свой образ жизни.

О чем свидетельствуют показатели, включенные в этот тест

«Умеренные физические нагрузки и достаточный сон укрепляют иммунную систему», — считает доктор Бок. Он ссылается на исследования, согласно которым достаточно 30 минут умеренной физической нагрузки, чтобы активизировать белые кровяные клетки, составляющие важный элемент иммунной системы. Когда организм находится в состоянии покоя, они могут прилипнуть к стенкам кровеносных сосудов, а после физической нагрузки вновь начинают циркулировать. Специальными исследованиями также установлено, что под воздействием физической нагрузки в организме, по крайней мере временно, увеличивается количество некоторых важных клеточных элементов иммунной системы.

Физическая нагрузка должна уравновешиваться полноценным расслаблением. Недостаточный или по-

верхностный сон снижает активность так называемых *клеток-киллеров*, функция которых — уничтожение болезнетворных микробов. Кроме того, гормоны стресса, выделяющиеся в результате недосыпания и недостаточной физической активности, связывают иммунные клетки, которые должны препятствовать возникновению болезни

Выводы

Идеальная физическая нагрузка — аэробные упражнения в течение получаса 5 раз в неделю. Нагрузка не должна быть слишком большой. «Интенсивные упражнения подавляют иммунную систему. Бегуны-марафонцы, как изголодавшиеся, подвержены простудным заболеваниям», — отмечает доктор Бок.

Оптимальную физическую нагрузку можно определить по самочувствию.

Главное правило при выполнении физических упражнений — постепенность: нагрузку всегда надо повышать осторожно. После тренировки вы должны испытывать приятное утомление, а не изнеможение.

Оптимальная продолжительность сна — 8 часов. «Сон позволяет организму направить внутренние процессы на восстановление и очистку», — говорит доктор Бок. Чтобы настроиться на полноценный сон, надо перед тем, как лечь спать, постараться освободиться от всех тревожных мыслей. Хорошие результаты дает такой прием. Налишите на листе бумаги по пунктам все, что вас беспокоит, и отнесите в другую комнату.

Не пейте перед сном спиртные напитки, чай и кофе. Даже небольшая порция спиртного может помешать глубокому сну в течение трех часов — в период наиболее полно-

ценного отдыха. Это относится и к напиткам, содержащим кофеин.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ

Как бы вы охарактеризовали свои взаимоотношения с другими людьми?

А. У меня мало друзей, я часто испытываю чувство одиночества.

Б. У меня есть друзья, но я мало общаюсь с ними.

В. Я постоянно общаюсь с друзьями.

Г. У меня есть близкие друзья и, кроме того, я люблю общаться с коллегами и добровольно участвую в общественной работе.

К какому типу людей вы относите себя?

Д. Реалист.

Е. Пессимист.

Ж. Оптимист.

Подсчет очков

Ответы А и Е оцениваются в 0 очков, Б и Д — в 1 очко, В и Ж — в 2 очка, Г — в 3 очка.

0. Чувство одиночества и пессимистическое настроение могут вызывать стрессы и отрицательно влиять на иммунную систему.

1-2. Возможен дефицит общения, старайтесь больше общаться со знакомыми, друзьями, родственниками.

3-5. Вы общительный человек, и это помогает вам поддерживать иммунитет.

О чем свидетельствуют показатели, включенные в этот тест

Давно известно, что стрессы подрывают здоровье. А опубликованные недавно результаты специальных исследований показали, что поддержка окружающих людей — семьи, друзей, медицинских и социальных работни-

ков — помогает преодолеть стрессы, что заметно улучшает важные показатели функционирования иммунной системы.

По мнению экспертов, причина заключается в том, что добрые взаимоотношения с окружающими помогают ослабить и предотвратить иммунодепрессивное действие гормонов стресса — таких, как кортизон. Доктор Бок утверждает: «Любовь, дружеское расположение — стимуляторы иммунной системы, а мизантропия и одиночество способны ослабить ее».

Исследования показывают, что оптимисты живут дольше. Они обычно больше следят за своим здоровьем, чем пессимисты. Вместе с тем, когда пессимисты воспринимают свои беды как неизбежность, они испытывают меньше стрессов и чувствуют себя здоровее. Все, что смягчает стресс, может предотвратить его повреждающее воздействие на иммунную систему, в результате которого, например, клетки-киллеры теряют свою активность. В одном исследовании было показано, что у онкологических больных, прошедших специальный психологический тренинг по выработке оптимистического отношения к жизни, укреплялась иммунная система.

Выводы

Всячески расширяйте и поддерживайте контакты с оптимистически настроенными людьми, культивируйте доброжелательное отношение к людям. С улыбкой смотрите на свое отражение в зеркале и старайтесь через розовые очки воспринимать окружающую жизнь. Ни в коем случае не поддавайтесь грустным мыслям и депрессии — это подавляет иммунитет.

Недавно известный английский иммунолог доктор Эдвин Блэлок подтвердил, что иммунные клетки напрямую обмениваются химическими сигналами с головным мозгом и эндокринной системой — железами, вырабатывающими гормоны стресса. То есть через мозг, сознание можно оказывать прямое воздействие на иммунитет. Грусть, тоска, безысходность подрыывают иммунитет, открывая дорогу болезни. Позитивная психотерапия, аутотренинг позволяют укреплять иммунную систему и здоровье организма в целом.

«Иммунная система — это как бы «шестой орган чувств», способный реагировать на колебания душевного состояния человека и при этом располагать мельчайшие чужеродные организмы, например вирусы, которые не воспринимаются другими органами чувств — зрением, обонянием, слухом, осязанием и вкусом», — говорит доктор Блэлок.

ТЕСТ НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Каким продуктам вы бы отдали предпочтение?

- А. Макароны, чипсы, хлеб.
- Б. Помидоры, грецкие орехи, дыня.
- В. Сухое печенье, кефир.
- Г. Жареная картошка, сметана, сладкое печенье.

Принимаете ли вы поливитамины?

- Д. Да.
- Е. Нет.

Подсчет очков

Ответы А, Г, Е оцениваются в 0 очков, В и Д — в 1 очко, ответ Б — в 2 очка. Сложите набранные очки и ознакомьтесь с результатом теста:

- 0. Неправильное питание может

ослабить вашу иммунную систему.

- 1. Вам нужно несколько изменить свои привычки в питании

2-3. Ваша иммунная система получает хорошую поддержку.

О чем свидетельствуют показатели, включенные в этот тест

Известно, что неполноценное питание ослабляет иммунную систему. Но стоит наладить питание, и надежность защитных сил организма не только восстановится, но и усилится. В одном из недавних исследований было установлено, что только за счет усиленного приема витамина Е группой 70-летних людей их иммунная система спустя некоторое время стала функционировать, как у 40-летних.

«Здоровое питание — это первая линия защиты организма», — говорит доктор Бок. — Старайтесь, чтобы оно было разнообразным. Это поможет поддерживать нормальный вес и избегать болезней»

Вот некоторые рекомендации по здоровому питанию.

Ешьте как можно больше овощей и фруктов — не меньше пяти раз в день. Зеленые листовые овощи и цитрусовые особенно богаты витаминами А и С, необходимыми для иммунной системы. Другими ценными источниками витаминов являются помидоры, свежий картофель, капуста, особенно брокколи. Бета-каротин много в моркови, тыкве, кабачках, ягодах. Достаточно съесть полторы две небольшие морковки, чтобы активизировать иммунную систему. Ограничивайте потребление жиров. Если жиры составляют свыше 25% от калорийности дневного рациона, ак-

тивность иммунной системы снижается. Не злоупотребляйте сахаром. «Избыток сахара подавляет фагоцитоз — процесс, при котором белые кровяные клетки поглощают и переваривают бактерии и вирусы», — поясняет доктор Бок.

Большое значение для поддержания иммунной системы имеют поливитаминные и полиминеральные препараты. Особенно важны, с этой точки зрения, витамины Е, В₆, минералы цинк и селен.



Неблагоприятное влияние на иммунную систему оказывают вредные экологические факторы — загрязнение окружающей среды (воздуха, воды, почвы), продуктов питания, а также курение. Хуже всего приходится жителям крупных городов. Укрепление иммунной системы для них приобретает особую важность. Совершать прогулки, делать аэробные физические упражнения им надо подальше от загазованных районов.

*По материалам журналов
«Превеншн» и «Хелтс» (США)*

Шичко ПРОТИВ ВОДКИ



фото Юрия Простякова

Сеть антиалкогольных клубов возникла в стране на волне горбачевского указа о трезвости. Самые сильные из них, несмотря на неблагоприятное общественное мнение и отсутствие поддержки со стороны государства и коммерческих структур, продолжают работать до сих пор. Среди них и красногорский «Оптималист». Возглавляет его председатель Российского общественного объединения клубов «Оптималист» Юрий Ливин.

«Перед вами —
бывший алкоголик...»

Почему алкоголикам зачастую не помогает лечение в самых современных наркологических кабинетах и диспансерах? Потому что врач-трезвенник чаще всего не может глубоко понять поступков и хода мыслей пьющего. К тому же у алкоголиков остается недоверие к врачу как к предводителю отвергнувшего их мира.

Совершенно другое — у «оптималистов». Как правило, в актив клубов входят люди, испытавшие крайнюю степень алкогольной зависимости, но сумевшие преодолеть ее и завоевать прочное положение в обществе. Свой опыт они передают всем, кто приходит в клубы. Основополагающий принцип «оптимализма» — «Спасся сам — помоги другому». Второй принцип — это полное доверие между ведущим занятия и слушателями, даже если они пришли на занятия слегка подшофе. Новички приходят в изумление, когда преподаватель с первых же минут называет их соратниками и сообщает, что сам был запойным пьяницей...

Юрий Ливин без прикрас рассказывает сидящим перед ним незнакомым людям свою историю, которая, впрочем, типична для многих россиян. После работы расслаблялся в компаниях, где его ценили за открытость, умение пить и играть на баяне. Постепенно любое общение стало немыслимо без алкогольного допинга. Дошло до того, что он потерял работу. Жена Валентина, устав от жестоких запоев, сменивших лживыми похмельными слезами, объявила о разводе.

Ее отец, который любил зятя и иногда посиживал с ним за рюмкой, начал собирать публикации о спосо-

бах избавления от алкогольного пристрастия. Его внимание привлекла статья о ленинградском журналисте Юрии Соколове, который помогал людям вернуться к нормальной жизни без кодирования и «вшивания», (к этим методам отец испытывал недоверие). Решил сам проверить, что это за доморощенный специалист, и поехал в Ленинград. А возвратился через десять дней другим человеком.

После приезда пришел он навестить дочку. Та сидит на кухне, одну сигарету за другой в расстройстве курит, а в комнате зять стонет после перелопа. Валентина по привычке подвинула отцу пачку — тот больше сорока лет был заядлым курильщиком, — но он решительно отодвинул сигареты: «У меня своего «людомора» две пачки лежат, но не нужны они мне больше. И тебе эту отраву пора выбросить». И стал рассказывать, что познакомился с интереснейшим методом, позволяющим перестроить собственное сознание. Разработал его ленинградский ученый Геннадий Андреевич Шичко. На занятиях, говорил отец Валентины, он узнал о страшном влиянии табака и алкоголя на организм, и это так изменило его прежние взгляды и привычки, что он решил навсегда отказаться от папирос и спиртного. У дочки его слова вызвали недоумение. А когда мать рассказала, что отец пишет какие-то тайные дневники и куда-то их отсылает, вообще зародилось сомнение — здоров ли он?

Но свое слово отец сдержал — перестал пить и курить. И при этом из ума не выжил. Убедженная его примером, Валентина решила ответить Юрию к Соколову. Тот согласился, но с условием, что жена будет по дороге бутылкой «премировать». Так она и держала его на допинге всю

дорогу. На первой лекции он скептически ухмылялся, слушая «проповедь» Соколова, а потом, удачный момент, украл у жены сумку с винным запасом и сбежал пить в парк. На следующий день Валентина поведа мужа на занятие, крепко удерживая за руку.

Соколов, прочитав его анкету, неожиданно сказал, что из Юрия должен выйти толк. С этого момента и начался отсчет новой жизни Ливина. Три дня он ничего не ел и не пил — просто не хотелось. А когда согласился поехать в кафе, равнодушно окинул взглядом сидевшую там шумную компанию и впервые за многие годы не попросил выпить. Валентина была потрясена. Не меньше поразило ее и то, что после занятий по методу Шичко у нее пропало желание курить. А для Юрия то выпитое в парке вино стало последней порцией спиртного.

Соколов, угадав в Ливине нерас-trаченный творческий потенциал и организаторские способности, пригласил его на конференцию Союза борьбы за трезвость, познакомил с академиком Ф.Г. Угловым и другими учеными, решительно выступавшими за оздоровление нации. Юрий, движимый желанием объединить единомышленников и помочь другим людям, создал у себя в Красногорске первый в Московской области клуб «Оптималист». Благодаря занятиям в этом клубе многие возвратились к нормальной жизни. А потом на съезде движения «Оптималистов» в Нахабино Ливина избрали руководителем Российского объединения. Место проведения съезда было выбрано не случайно: именно в Нахабино в 1891 году местным священником отцом Сергием было создано одно из первых российских обществ трезвости, объединившее 30 тысяч человек.

Конечно, в жизни все бывает не так просто, как в рассказе. Чтобы отречься от многолетних привычек, принять новые жизненные ценности и реализовать их в конкретных полезных делах, нужна упорная работа по изменению своих мыслей и духовных устремлений. Методика психологического самопрограммирования, разработанная Г.А. Шичко, служит фундаментом и стержнем этой созидательной работы.

Что же это за методика? И кто этот человек — Шичко? Почему о нем известно так же мало, как и о его методе?

Не признанный спаситель общества

Геннадий Шичко, молодой офицер Военно-Морского флота, пришел с Великой Отечественной войны полным инвалидом. Осколки снарядов оставили на его теле десяток отметин. Самым большим выбило берцовую кость. Глаза ослепило огнем. Геннадий выжил, но передвигаться мог только с помощью сложного протеза, на мир смотрел сквозь толстые стекла очков. Надо было искать в себе другие силы — внутренние. И Шичко поступил на психологический факультет Ленинградского университета.

В вузе было немало инвалидов-фронтовиков, которые испытывали глубокое разочарование: освобожденной стране как бы и дела не было до своих героев. Им приходилось заново завоевывать положение в обществе, а это удавалось не всем. Многие пытались душевную боль гасить спиртным, и Геннадий был в их числе. Может, и спился бы он совсем, но судьба хранила его для другого. Как-то стоял он в очереди за водкой в большом ресторане на Невском. Людей было много, и почти каждый по-

купал бутылку. И вдруг пришло озарение: Геннадий как бы со стороны увидел жестокую реальность происходящего, и принял решение: больше ни капли спиртного.

Шичко поставил перед собой цель: спасти друзей, которых алкогольный омут засасывал все сильнее. Став глубоко изучать учение И.П. Павлова о нервной деятельности, труды В.М. Бехтерева о деятельности мозга. Взял на вооружение работы Э. Куз о самовнушении и метод аутогенотренинга, разработанный Г. Шулцем, пересос-



низмах психической деятельности человека. Защитил кандидатскую диссертацию. Простудировал литературу о трезвенническом движении и методах лечения алкоголизма в России и других странах. И пришел к выводу: его ошибка заключалась в том, что он пытался воздействовать только на физиологическую основу пристрастия к спиртному. А причины алкогольной зависимости, как видно по всему, коренятся не столько в биохимии человека, сколько в его психологии, на формирование которой сильнейшее влияние оказывает общество.

Здоровый ребенок, рассуждал Шичко, рождается без тяги к алкоголю, и она не возникает до тех пор, пока подросток не начинает регулярно при-

мыслил опыт своих экспериментов по гипнозу, которым увлекался до войны, и почувствовал себя готовым к практической работе. Попросил дать ему группу пациентов наркологического кабинета и очень скоро достиг обнадеживающих результатов: его подопечные стали ощущать сильнейшее отвращение к спиртному. Но радость оказалась преждевременной — через два-три месяца алкоголики срывались в запои.

Снова сел Геннадий Андреевич за книги. Углубил свои знания о меха-

низм спиртного. А делает он это потому, что общественная мораль формирует у него представление об алкоголе как о признаке мужественности и о незаменимости его как допинга. В этом случае нужно воздействовать только на сознание. Но как перевоспитать сложившуюся личность? Шичко решил, что здесь следует применить нечто вроде шоковой терапии — потрясти человека страшными фактами о разрушительном влиянии алкоголя и заставить его задуматься о своей судьбе. Шичко собрал такие сведения. Читая заключения меди-

в табаке, привычка к употреблению которого также сформирована обществом. И потому ученый объединил в один курс информацию о вреде спиртного и табака.

Доведение этой жестокой правды до сознания людей он расценил как первую задачу своей программы. Но нельзя просто разрушить сложившиеся стереотипы. Необходимо создать новые установки на здоровую и духовно богатую жизнь без наркотической зависимости. Создание таких установок стало второй задачей Шичко. Обе задачи решаются в процессе занятий по методу. Преподаватель помогает слушателям овладеть приемами аутогенной тренировки, техникой написания дневников и специальных настроев, а после обучения контролирует выполнение ими всех требований, внимательно читая и исправляя присланные дневники, которые после проверки отправляются обратно. Такая работа длится еще полгода.

Эту схему Геннадий Андреевич прорабатывал на занятиях с алкоголиками в одном из полупустых подвальных помещений. С каждым курсом и циклом, с каждым слушателем метод психологического самопрограммирования развивался, становился яснее, проще и прищелнее. Сегодняшние специалисты нашли бы в нем элементы нейролингвистического программирования и создающей визуализации, саногенного мышления и прочих методик, которые сегодня практикуются в разных психологических школах. Но тогда, в застойные годы, никто из ученых не интересовался методом Шичко. Он поражал лишь самих слушателей и их жен и матерей, которые со слезами благодарили Геннадия Андреевича за возрождение своих мужей и сыновей.

Убедившись в результативности проведенной работы, Геннадий Андреевич пишет о ней отчет в ЦК КПСС, направляет делегатам очередного съезда партии обращение, названное им «Дальше отступать некуда», в подробной записке приводит факты, свидетельствующие об алкогольной деградации значительной части нации и излагает конкретные предложения по отрезвлению людей. Но ответов на свои письма не получает — производство вино-водочных и табачных изделий всегда было прибыльным делом, а негативная информация о них, естественно, невыгодна государству.

Шичко остается непризнанным экспериментатором-одиночкой. На свои деньги он покупает в ГДР специальное оборудование для лаборатории, которую хочет устроить в Институте экспериментальной медицины, и сделать центром проводимой в рамках метода исследовательской работы. Он пытается добиться создания профилактория, где люди в достойных условиях могли бы освободиться от алкогольной и никотиновой зависимости. Он высказывает убеждение, что метод психологического самопрограммирования можно с успехом использовать для избавления от многих вредных привычек. Но, увы, все эти идеи оказались не нужны научно и политическому руководству: лаборатории Шичко закрыли, а его самого спешно выпроводили на пенсию. В 1986 году, не выдержав постоянного напряжения и горечи непризнания, Геннадий Андреевич умер от инфаркта миокарда.

Бывшие слушатели курсов Шичко — Юрий Александрович Соколов и его друзья — были первыми, кто рискнул возродить метод Геннадия Андреевича уже без него самого. Не

смотря на чинимые препятствия, они начали обучение на базе созданного общественного объединения — клуба «Оптималист» (статия, название это появилось потому, что Геннадий Андреевич называл группы своих слушателей «обществом оптимализма и благоразумия»).

«Здравствуй, новая жизнь!»

И вот я сама сижу на занятиях у Ливина, наблюдаю за группой. В ней особенно выделяется женщина с характерным цветом лица и четверо похожих на нее мужчин. Они со смешками встречают вопросы анкеты: «Опишите наиболее яркий запой!», «Употребляете ли вы сурrogаты — одеколон, политуру», «Ваше отношение к соблазнам, к питательной ситуации и питательным заведениям» и хмурым слушают приводимые преподавателем цифры, которые обобщены статистикой трезвеннических организаций. А данные эти — не для слабонервных: за последние 40 лет ежегодное потребление алкоголя в стране достигло 17 литров на душу населения (а в некоторых регионах и более 20), что вывело Россию на позорное первое место в мире по употреблению алкоголя и привело к тому, что от болезней, с этим связанных, людей погибло больше, чем в Великую Отечественную войну. А ведь еще в конце XIX века Россия вместе с Норвегией находилась на последнем месте в Европе по потреблению спиртного. Сегодня, по оценкам специалистов, на всем постсоветском пространстве насчитывается 15–20 миллионов алкоголиков и 50–60 миллионов сильно пьющих, которые рискуют перейти в ранг первых. (Алкоголиками по терминологии «оптималистов» считаются люди, у которых уже расстроилась психоэмоциональная

сфера). В последние годы из-за безработицы особенно быстро растет число алкоголиков в деревнях и маленьких городах. Это грозит деградацией будущих поколений. Уже сейчас, по отчетам Академии педагогических наук, на каждые 100 новорожденных приходится 13 с лишним процентов детей с серьезными дефектами в умственном и физическом развитии.

Такие цифры и факты приводятся практически на каждом занятии. Они не могут не будоражить, не рождать протест. Представленную тягостную картину я терпеливо воспринимала в силу своей профессиональной задачи, зато те, кому информация предназначалась, день ото дня как бы освобождались от сонного состояния, их взгляд становился более осмысленным. Каждый раз Ливин исправлял их дневники, упорно заменяя выражения «выпил» на «отравился», «снятие стресса» — на «алкогольное одурманивание», стараясь найти в восприятии человека тот узелок сомнения, через который только будет распутать весь клубок противоречий его мышления.

Он рассказывал о научных экспериментах, объективно подтверждающих разрушение организма при систематическом употреблении алкоголя. Оказывается, еще в девятнадцатом веке стало известно, что алкоголь — это протоплазматический яд, который при попадании в кровь тромбирует капилляры, склеивая эритроциты, разносящие по телу кислород и питательные вещества.

— Почему же от водки я получаю удовольствие? — спросил один из слушателей.

— «Веселящее» воздействие алкоголя — всего лишь запрограммированность, это ваше ожидание эф-

фекта повышения настроения при распитии спиртного с друзьями, — ответил Ливин. И описал подтверждающие эту мысль эксперименты.

Испытуемым внутривенно вводили этиловый спирт, не говоря о том, что это за вещество, и просили описать свои ощущения. У всех они характеризовались как неприятные. А когда перед инъекцией было оговорено, что вводится спирт, те же люди начинали дурачиться. В другой раз взрослым мужчинам предложили выпить несколько порций спирта в одиночку. Здоровые люди от этого отказались, и только алкоголики продолжали эксперимент. Характерно, что, оставшись без привычной компании, они впали в мрачное состояние и обвинили проводившего опыты в том, что он «что-то подмешал в водку».

Доказав на таких примерах, что ощущение зيفории от выпитого — не объективная реальность, а внушение, Ливин предлагал слушателям подумать над тем, почему вопреки старой народной традиции сегодня в России пьют на поминках. Много было и других неудобных вопросов, которые заставляли думать о неприятном. Но сам процесс таких размышлений становился подобным вскрытию нарыва, когда через боль приходит облегчение. Большой эффект в перестройке сознания, несомненно, дает написание сочинений: «За что я уважал алкоголь (табак) и почему решил с ним расстаться», «Кого нет с нами из-за алкогольной и табачной отравы». Без указаний на автора они потом зачитываются перед всей группой. Сколько в этих откровениях подлинного драматизма полуманных судеб и обманутых надежд! Поневоле задается вопросом: во имя чего эти люди губили себя?

Словом, эмоциональное напряже-

ние на занятиях не ослабевает ни на минуту. Оно не снижается и дома, когда слушателям приходится, как называется, выворачивать себя наизнанку в дневниках-исповедах. Эти записи — уникальный материал для психологов. По ним можно наблюдать, как меняется мышление человека: первые записи так разительно отличаются от пятнадцатых, двадцатых, что не верится, будто их писал один и тот же человек. Помимо возрастающего негативного отношения к выпивке, у авторов появляется уверенность в своих силах, ощущается оптимизм. Интересно, что те, кто писал о своих болезнях, в конце курса отмечают прекрасное самочувствие. Наряду эволюция в сознании, определяющая новое восприятие жизни и новое поведение. Для примера приведу несколько выдержек из дневника одного слушателя.

Запись 1-я. «Страшно хочется выпить. Это желание приходит в любой момент на почве душевного дискомфорта, обострения взаимоотношений в семье, наконец, простой встречи с друзьями. Когда выпью, становится легче. Но одновременно теряю контроль, становлюсь развязным, агрессивным. Так подраывается мой авторитет в семье, исчезают любовь ко мне жены и сына. Они мне не сочувствуют, даже когда у меня болит сердце».

Запись 10-я. «Я сравниваю, как унизительно чувствовал себя после «торпедо»: меня как бы заключили на год в тюрьму, не поинтересовавшись моей человеческой сущностью. Мне даже хотелось сорваться скорей в знак протеста. Здесь же действую на наше сознание. Я поражен: почему мощный поток тяжелой информации не убивает, а, наоборот, заставляет воспрянуть? Потому что он действует как спасительный телерефлективный удар»

Запись 18-я. «Каждое утро я встаю в семь часов, делаю гимнастику, обливаюсь холодной водой и чувствую себя отлично. Я хотел бы навсегда забыть о прошлом. Но оно постоянно напоминает о себе, стучит в голову назойливой мыслью: как же ты мог дойти до такой степени падения? Потерял два десятка лет жизни, причинил много боли и страданий близким. Как они терпели меня? Теперь мне хочется стать лучше, чтобы оправдать надежды жены и сына. Я чувствую себя творцом своего «я». Это так интересно — шаг за шагом преодолевать в себе плохое и с каждой маленькой победой проникаться уважением к себе. Без этого нельзя существовать — самый ополачий человек хочет, чтобы его уважали. Так здравствуй, моя новая жизнь!»

Решимось жить по-новому видеть я и на лицах тех слушателей, которые на первое занятие пришли в подпитии. Но сохранят ли они ее, оказавшись в компании прежних собутыльников? Или просто за праздничным столом у родственников? Ведь даже бокал шампанского может стать бумерангом, возвращающим к прошлому. Поэтому метод Г.А. Шичко категорически исключает всякое употребление спиртного, даже пива. Проникнуться философией абсолютной трезвости «оптималистами» помогает общение с теми, кто уже давно обрел многолетний опыт жизни без спиртного. Они рассказывают новичкам, как сами отходили от «соблазнительей», учились чувствовать радость жизни без всяких стимуляторов.

К осмыслению новых жизненных ценностей слушателей подводит уже с первых занятий, когда обучают их приемам аутотренинга и медитации,

знакомая с системой П.К. Иванова и сразу же предлагают начать обливание холодной водой. Кстати, Порфирий Корнеевич «оптималистами» очень почитаем. Обычно обряд посвящения в члены клуба проходит после купания новичка в проруби. Но, замечу, это совсем не страшно, потому что прорубь находится рядом с сауной, стоящей на берегу Истры. А еще желающие могут пройти циклы очистительных процедур, изучить систему рационального питания и комплексы омолаживающей гимнастики или пойти на занятия по коррекции зрения — такие курсы работают при большинстве клубов «Оптималист». Каждый, кто приходит в клуб, обязательно проникается атмосферой здорового, интересного и веселого общения, при котором настроение поднимается не «градусом», а выдумками самодельных артистов и творчеством изобретательных хозяек.

Чтобы успевать за жизнью, думающие руководители клубов, подобные Юрию Ливину или Игорю Афонину из Череповца, стараются постоянно обновлять программу обучения, а потому учатся сами у ведущих психологов страны, перенимают опыт коллег. Сейчас, к примеру, московский и череповецкий клубы заинтересовались опытом екатеринбургского «оптималиста» Владимира Александровича Дружинина, который с успехом использует метод Шичко для реабилитации наркоманов. Ливин тоже стал вести занятия с молодыми людьми, имеющими наркотическую зависимость, но о результатах пока говорить рано. Так что, возможно, в недалеком будущем вновь появится повод рассказать о клубе «Оптималист».

Клуб здорового образа жизни «Оптималист Подмосковский»

☎ (095) 562-68-42

Гимнастика ОТ ОСТЕОПОРОЗА



фото Юрия Простякова

Гимнастика, вероятно, один из лучших способов укрепить кости и обезопасить себя от остеопороза. Для этого вовсе не нужно тренироваться, как спортсмены-олимпийцы. Занимаясь с женщинами 30-45 лет, специалисты из лаборатории исследования костных тканей при Орегонском университете в Корваллисе разработали программу, которая дает больший эффект, чем бег или ходьба.

Эта программа рассчитана на 12 месяцев. Она направлена на укрепление мышц и снижение веса за счет постепенного увеличения нагрузки.

«Обнаруженное в ходе эксперимента увеличение костной массы на 3% означает сокращение риска переломов на 15-20%», — говорит Кристин Сноу, директор лаборатории. Вдобавок женщины, которые участвовали в программе, увеличили силу своих ног и стали более ловкими, что предохраняет их от падений, которые служат причиной переломов.

В программу упражнений включены приседания и прыжки. Помимо обычных приседаний на полной ступне, выполняются приседания в выпаде вперед (одна нога впереди, другая — сзади) или в сторону, а также различные полуприседы. Предлагаемые программой прыжки тоже разнообразны. Это прыжки на месте, вперед-назад, в стороны и другие.

Занятия проводятся три раза в неделю.

Первая неделя

1-й день. 8 неглубоких приседаний ноги вместе и 8 неглубоких приседаний в выпаде вперед. 10 прыжков на месте и 10 прыжков в стороны.

2-й день. 10 неглубоких приседаний и 10 полуприседов сначала в одну, потом в другую сторону (ноги широко расставлены, сгибается одна нога). 8 прыжков на широко расставленных ногах и 8 прыжков в стороны.

3-й день. Две серии по 8 глубоких приседаний и две серии по 8 пружинистых приседаний в выпаде вперед (поперек каждой ногой). Две серии по 10 прыжков на месте и две серии по 10 прыжков в стороны. Между сериями — небольшая пауза.

Вторая неделя

1-й день. Две серии по 8 неглубоких приседаний и две серии по 8 пружинистых приседаний в выпаде вперед.



Пружинистые
приседания
в выпаде вперед

Прыжки: колени
согнуты, ступни
параллельны

жестких приседаний в одну и в другую сторону. Две серии по 10 прыжков на месте и две серии по 10 прыжков вперед-назад.

2-й день. Две серии по 10 глубоких приседаний и две серии по 10 пружинистых приседаний в выпаде вперед. Три серии по 8 прыжков на широко расставленных ногах и две серии по 8 прыжков в стороны.

3-й день. Две серии по 8 глубоких приседаний и две серии по 8 пружинистых приседаний в выпаде вперед. Три серии по 10 прыжков на месте и две серии по 10 прыжков вперед-назад.

Третья неделя

1-й день. Три серии по 8 глубоких приседаний и три серии по 8 пружинистых приседаний в выпаде вперед. Три серии по 10 прыжков на месте и три серии по 10 прыжков вперед.

2-й день. Две серии по 10 пружинистых приседаний с выпадом вперед-назад (вес тела сначала переносится вперед, потом назад). Три серии по 10 прыжков ноги вместе и три серии по 10 прыжков на широко расставленных ногах.

3-й день. Три серии по 8 глубоких приседаний и три серии по 8 пружинистых приседаний в выпаде вперед.



для детей. «Взрослый» вариант содержит кальций и магний, причем в оптимальном для минерализации костей соотношении.

В детскую форму напитка «Золотой шар» дополнительно включены очень нужные ребенку пищевые волокна из натуральных плодов.

Чтобы у вашего ребенка были крепкие кости и зубы, здоровые мышцы, сердце и сосуды — давайте ему ежедневно стаканчик «Золотого шара». Как сказал один врач, «остеопороз — это болезнь взрослых, которая начинается в детстве». А значит, противостоять остеопорозу надо уже с детских лет. Залог успеха в борьбе с остеопорозом — в регулярности приема «Золотого шара». Особенно это важно в зимне-весеннее время, когда витаминов и минералов в нашей пище становится совсем мало, а защитные силы организма снижаются, делая его особенно уязвимым.

Но кальций — это не только крепкие кости. Организм, обеспеченный кальцием, магнием и витаминами группы В, С, Е и бета-каротином (а все это есть в «Золотом шаре»), отлично противостоит бесчисленным стрессам, без которых, к сожалению, невозможна современная жизнь, и простудам.

И напоследок приятная новость: «Золотой шар» с кальцием и магнием подешевел: «взрослый» вариант — на 11-13%, «детский» — на 30-40%!

По вопросам приобретения напитка звонить в рабочие дни:

☎ (095) 118-23-10 (с 9 до 13 ч);
731-52-69, 288-46-54 (с 10 до 17 ч)

Давно известно, что существует связь между внутренними органами и различными зонами на поверхности тела, которые называются рефлексогенными. Ступни представляют собой миниатюрное отражение всего организма в целом, поэтому массаж рефлексогенных зон стопы благотворно влияет на многие органы и функции. При регулярном применении он помогает активизировать резервные силы организма и таким образом способствует долговременной профилактике заболеваний. Кроме того, массаж ступней может служить действенным средством самопомощи, снимающим острые болезненные состояния. Если учесть, что овладеть приемами рефлексотерапии стоп довольно легко, то ее доступность для самопомощи оценивается как большое преимущество по сравнению с другими методами.

Правильная техника

Ноги удобнее всего массировать в положении полулежа или сидя на стуле с прямой спинкой и без подлокотников, с удобным и не жестким сиденьем. Массаж проводят, откинувшись на спинку стула и положив ступню на колено другой ноги так, чтобы рефлексогенные зоны были хорошо видны. Надо мягко удерживать ступню руками, создавая ей поддержку, без которой трудно противостоять нажиму массирующих пальцев.

Чтобы снять нередко возникающее у многих людей напряжение мышц ног, массаж следует проводить в приятной расслабляющей обстановке: комната должна быть теплой, освещение — приглушенным. Во время сеанса массажа старайтесь не отвлекаться на другие дела, не отвечайте на телефонные звонки. Хоро-

Гермард Лейбольд,
Германия



МАССАЖ СТОП

шо, если будет звучать негромкая приятная музыка. Массаж производится подушечкой большого пальца или верхней фалангой, но давление при этом должно исходить от всей ладони. Контакт пальца с поверхностью рефлексогенной зоны нежелательно прерывать даже при отсутствии давления. Массаж проводится круговыми или поступательными движениями.

Что касается использования механических средств для массажа ступней (роликов, шаров, каталок из различных материалов), которые между делом двигают ногами, то их воздействие оказывается слишком поверхностным. Оно может иметь только профилактическое значение. Чувствительные пальцы, дозирующие нажимы, не так просто чем-то заменить.

В отличие от обычного массажа в рефлексотерапии обычно не применяют массажных масел. И только после окончания процедуры можно смазать ступни маслом или мазью из растительных веществ для улучшения кровообращения.

Сила, длительность и темп массажа определяются вашими индивидуальными способностями. При самолечении важно соблюдать несколько моментов:

- рефлексогенную зону следует обрабатывать миллиметр за миллиметром не слишком быстро;

- в процессе массажа может окантаться, что отдельные зоны сильными болями укажут на начинающееся заболевание. При этом давление большого пальца надо дозировать так, чтобы возникающая боль оставалась терпимой. Продолжая терапию в таком ритме, можно даже устранить болезнь в начальной стадии;

- лучше нажимать на одно и то же место несколько раз с короткими интервалами в несколько секунд, чем один раз долгое время. Для успокоения острой боли (прострел, воспаление среднего уха, зубная боль), наоборот, производят сильный и длительный нажим на самом болезненном месте стопы.

В случаях легких нарушений здоровья самомассаж ступней проводится 1-2 раза в день по 5-10 минут. С профилактической целью его целесообразно выполнять регулярно по 15-20 минут, лучше ежедневно. Цель сеанса считается достигнутой, если боль в обрабатываемой рефлексной зоне ослабевает или исчезает совсем. Для этого достаточно бывает провести несколько сеансов. В случаях хронических заболеваний требуется 20 и более проце-

дур. Можно проводить также курсовое лечение 1-2 раза в год по 4-6 недель.

Показания и противопоказания

Массаж рефлексогенных зон на ступнях можно с успехом применять почти при всех нарушениях здоровья — все многочисленные показания перечислить невозможно. Благодаря активизации внутренних сил организма с помощью рефлексотерапии возбуждаются природные регуляционные процессы, исцеляющие причины болезни. Естественно, для исцеления требуется некоторое время. Если собственных сил оказывается недостаточно, тогда к рефлексотерапии ступней целесообразно подключить другие методы лечения. Понятно, что оздоровление организма не может ограничиваться массажем. Оно включает здоровое питание, подвижный образ жизни, поддержание положительного психологического настроения.

Существует лишь несколько случаев, когда самомассаж рефлексогенных зон не разрешается. Это острые и хронические заболевания, точный диагноз которых не установлен; болезни, сопровождающиеся высокой температурой, судорогами, кровотечениями (за исключением безобидного носового); заболевания, требующие хирургического вмешательства. Массаж не производится на тех участках, которые воспалены, имеют нагноения или поражены грибом, где есть родинки и бородавки. Он категорически запрещен раковым больным при опасности распространения метастазов. С осторожностью надо применять рефлексотерапию ослабленным, пожилым людям или ма-

леньким детям, при беременности с угрозой выкидыша. Естественно, заключение во всех сложных случаях должен дать специалист.

Многих новичков может смутить то, что рефлексотерапия стоп требует много времени. Но настойчивость и вера в успех помогут преодолеть все трудности. По мере накопления опыта вы сможете добиваться желаемого эффекта и ощутите, что это лечение помогает избавиться от недомоганий без лекарств так же, как оно уже помогло миллионам людей во всем мире.

Зоны органов пищеварения

Органы пищеварения образуют функциональное единство, и часто заболевание одного органа сказывается на функциях всех остальных, поэтому, желая избавиться, к примеру, от симптомов гастрита, следует обрабатывать все рефлексогенные зоны системы пищеварения, начиная от полости рта и заканчивая прямой кишкой, то есть в прямой анатомической последовательности.

В соответствии с их пропорциями в теле и значением для поддержания жизни органы пищеварения (рис. 1, 2, 3, 4) имеют довольно большие рефлексогенные зоны на ступнях.

Ротовая полость. Массаж начинается на тыльной стороне у большого пальца ноги, где располагается зона ротовой полости (рис. 3). Она образует полуэллипс, который начинается срезом на внутренней стороне большого пальца и затем идет поперек до пространства между большим и 2-м пальцем. Меньшая часть этого эллипса лежит на 1-й фаланге большого пальца, основная часть расположена на 2-й фаланге.

Пищевод. Сразу после этой зоны

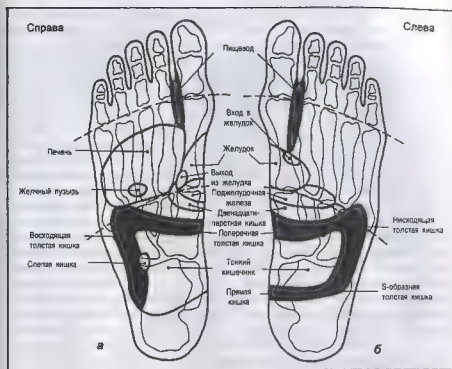


Рис. 1 Зоны органов пищеварения на подошвах



Рис. 2 Зоны органов пищеварения на внешних сторонах стоп

массируют соседнюю зону пищевода (рис.3) — она начинается в промежутке между большим и вторым пальцами и тянется вниз через промежуток между 1-й и 2-й плюсневые костями. Промассировав эту зону на тыльной стороне, переходят к ее массажу на обеих подошвах (рис. 1),

где она также расположена в промежутке между плюсневыми костями.

Желудок (левая стопа) (рис. 1). В соответствии с анатомическим положением на левой подошве за зоной пищевода следует маленькая зона входа в желудок. Ею предваряют массаж зон желудка и поджелудочной железы на левой подошве

Зона желудка начинается здесь в центре 1-й плюсневой кости и тянется полукругом до 2-й плюсневой кости, а заканчивается на подвижном суставе между 1-й плюсневой и 1-й клиновидной костью.

Поджелудочная железа. Ее зона на левой подошве (рис. 1) вначале перекрывает зону желудка (так же, как и в организме), и тянется от внутренней стороны ступни, где она начи-

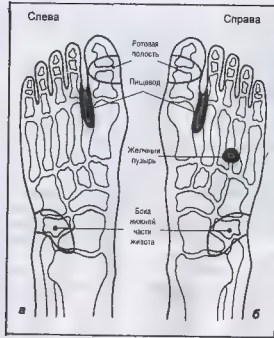


Рис. 3. Зоны органов пищеварения на тыльных сторонах стоп

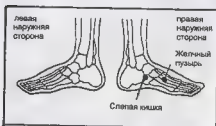


Рис. 4. Зоны органов пищеварения на наружных сторонах стоп

нается на нижней части 1-й плюсневой кости и на верхнем участке клиновидной кости и достигает середины взъема и нижнего края 3-й плюсневой кости.

Желудок (правая стопа). Далее массаж продолжается на правой подошве (рис. 1), где проекция желудка в соответствии с положением этого

органа в теле имеет сходство с такой же зоной на левой подошве.

На суставе 1-й плюсневой кости между суставами 1-й и 2-й клиновидных костей расположена маленькая, но важная зона выхода из желудка. Ее обычно массируют перед тем, как приступить к лечению правой зоны поджелудочной железы. В соответствии с анатомией на правой подошве она находится частично на нижнем конце 1-й плюсневой кости, частично — на начале 1-й клиновидной, но уместается исключительно на этих двух костях, в отличие от левой подошвы, где эта зона достигает середины взъема.

Печень. Ее зона занимает самое большое место в середине правой подошвы (рис. 1). Она начинается сразу после суставов 2-5-й плюсневых костей передней части стопы и продолжается примерно до середины взъема почти до 2-й поперечной линии. На правой стороне она захватывает небольшой участок 1-й плюсневой кости, а слева заканчивается почти на внешнем краю 5-й плюсневой кости. Зону печени обрабатывают после поджелудочной железы.

Желчный пузырь. Частью на 3-й и частью на 4-й плюсневых костях находится зона желчного пузыря (рис. 1). На этот орган можно также повлиять, массируя другую его рефлексогенную зону на правой тыльной стороне ступни между 3-й и 4-й плюсневыми костями (рис. 3, 4).

Двенадцатиперстная кишка (рис. 1). На левой подошве ее зона начинает-

ся широкой полосой примерно на середине 1-й клиновидной кости и тянется легким изгибом через 2-ю и 3-ю клиновидные кости до подвижного соединения 3-й и 4-й плюсневых костей. На правой подошве зона двенадцатиперстной кишки частично перекрывается зоной поджелудочной железы.

Тонкий кишечник. Вслед за двенадцатиперстной кишкой массируют вначале левую, потом правую подошвенные зоны тонкого кишечника. Они начинаются на внутренних сторонах ступней на кости-лодочке и опорной кости и тянутся дальше середины подошвы в наружные стороны к кубиковой и пяточной костям (рис. 1).

На правой подошве лечение продолжается массажем рефлексогенной зоны червеобразного отростка, расположенной между кубиковой и пяточными костями. Эта зона появляется еще раз на правой наружной стороне стопы на кубиковой кости (рис. 4) и массируется сразу после подошвы.

Толстый кишечник. Помассировав зону слепой кишки, снова возвращаются назад к правой подошве, где на пяточной кости начинается зона восходящей толстой кишки (рис. 1). Она тянется до 5-й плюсневой кости, здесь поворачивает вправо и становится зоной первой части поперечной толстой кишки, проходящей поверх зоны тонкого кишечника через кости-лодочку к внутренней стороне ступни.

На левой подошве тоже есть зона поперечной толстой кишки (рис. 1). На 5-й и 1-й плюсневых костях и кубиковой кости она загибается вниз и образует зону нисходящей толстой кишки. На пяточной кости делает загиб и становится зоной тонкого ки-

шечника, а на опорной кости завершается зоной прямой кишки.

Прямая кишка, кроме того, представлена на правой внутренней стороне ступни позади пяточной кости (рис. 2), а зона заднего прохода массируется на том же месте левой внутренней стороны ступни.

Завершается массаж органов пищеварения обработкой боковых зон подбрюшья. Они в форме четвертой круга располагаются на пяточной кости и частично на опорной кости, заходя от наружных сторон стоп на тыльные стороны (рис. 3).

Массаж органов пищеварения — весьма трудный и длительный процесс для начинающих. Но со временем он дается все легче и служит хорошим профилактическим средством для предотвращения столь распространенных в наше время желудочно-кишечных недугов.

Лечение болезней желудочно-кишечного тракта

Вздутие кишечника, усиленное газообразование. Неприятные, а иногда и мучительные скопления газов в кишечнике можно снять при помощи рефлексотерапии. На теле массируются участки кожи по бокам на своде ребер. Для этого обе руки одновременно кладут на бока и на выдохе (ни в коем случае не на вдохе) ведут энергичный вибрационный массаж.

На ступнях обрабатывают главным образом зоны желудка и двенадцатиперстной кишки, при необходимости добавляют также рефлексогенные зоны кишечника. Против острых приступов вздутия лучше применять прием седирования — ласковое поглаживание кожи, для долговременной терапии — основной прием массажа ступни.

Хотя рефлексотерапия весьма эффективна против вздутия кишечника, при часто повторяющихся симптомах лучше обратиться к врачу.

Понос. Слишком частые каловые массы или жидкие, часто сопровождаемые коликами опорожнения кишечника могут быть безобидным следствием ошибок в питании и проходят в течение 1-2 дней. Но понос могут вызывать также избыточная или недостаточная функции поджелудочной железы, болезни желудка, нарушения кишечной микрофлоры и нервно-психические факторы. Понос, который не проходит в течение 2-3 дней и сопровождается ухудшением самочувствия или повышением температуры, должен лечиться с помощью врача.

В простых случаях эффективна рефлексотерапия. Вначале на стопах массируют зоны выхода из желудка, тонкого и толстого кишечника. В качестве причинных зон обрабатывают зоны поджелудочной железы, желудка, печени и желчного пузыря.

Болезни желчного пузыря. Воспаление желчного пузыря и камни в желчном пузыре долгое время почти не дают симптомов. Непереносимость жиров, тупое давление в верхней части правого бока и общая слабость пищеварения — вот знаки предостережения.

В качестве поддерживающей терапии, которая осуществляется по рекомендациям врача, применяется и рефлексный массаж. При наличии болезней желчного пузыря массируют зоны желчного пузыря, печени, двенадцатиперстной кишки, тонкого и толстого кишечника, поджелудочной железы. Для профилактики этих заболеваний на ступнях обрабатывают все зоны системы пищеварения.

Острые желчные колики смягчат

успокаивающий массаж зон желчного пузыря, печени, двенадцатиперстной кишки и тонкого кишечника.

Болезни печени. В последнее время они стали более распространенными из-за неправильного питания, злоупотребления алкоголем и медикаментами, а также загрязнения окружающей среды. Чем раньше начнется лечение, тем больше надежд на полное выздоровление, ведь печень способна проявлять чудеса регенерации. Особенно помогают в этом растительные и гомеопатические средства, диетическое питание и здоровый образ жизни. В качестве дополнительного средства применяется рефлексотерапия.

На теле массируется зона печени на правой половине спины под лопаткой, на ступнях обрабатываются зоны печени и желчного пузыря. Для профилактики болезней печени на ступнях регулярно обрабатывают зоны печени и другие рефлексогенные зоны органов пищеварения.

Болезни желудка. Рефлексный массаж помогает восстановить функцию желудка. На теле массируют зону желудка, которая находится впереди на животе под грудиной. Сюда кладут пальцы обеих рук и не очень сильно поглаживают кожу над желудком, а затем вдоль подреберья направо и налево. При острых состояниях это лечение повторяют до улучшения с интервалами в 1-2 часа.

Массаж ступней усилит воздействие массажа тела. Обрабатываются зоны желудка, входа и выхода из желудка, система печени и желчного пузыря, тонкого и толстого кишечника. Помощь при острых приступах осуществляется применением успокаивающих приемов седирования.

Изжога. Применяется тот же массаж, что и при болезнях желудка.

Запоры. В качестве первого средства самопомощи следует перестроить питание таким образом, чтобы в нем было больше балластных веществ — клетчатки. Это, к примеру, могут быть пшеничные отруби или льняное семя. Дневная доза их потребления в 10-30 г должна сопровождаться обильным питьем.

Дополнительно рекомендуется регулярная рефлексотерапия всей ступни для возбуждения кишечной деятельности. При острых запорах помогает массаж зон толстого кишечника, в том числе S-образной толстой кишки, прямой кишки, заднего прохода, тонкого кишечника или системы «печень — желчный пузырь». Такой массаж может служить прекрасной альтернативой слабительному.

Эффект его усилится массажем рефлексогенных зон тела против запоров. Они расположены справа и слева на брюшной стенке. Первая зона — примерно на ширине 2-3 пальцев ниже подреберья, вторая — на ширине 3-4 пальцев под ней.

Обе эти зоны присутствуют на обеих половинах тела на расстоянии ширины 3-4 пальцев от осевой линии тела. Они обрабатываются сильным вибрационным массажем: сначала правая нижняя рефлексогенная зона, затем правая верхняя, левая верхняя и, наконец, левая нижняя зона.

Массаж живота целесообразно проводить при стойких запорах, в легких случаях достаточно ограничиться рефлексогенной терапией зон стопы.

Продолжение следует



ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА

Приглашает на очное и заочное обучение по уникальным авторским программам высших ступеней, защищенных патентами России.

Очное обучение — только 1 раз в году.

Начало очередного потока — 3 апреля 2000 года. Набор в группы ограничен.

Работают программы:

Четвертое измерение — управление сном и сновидениями;

Пятый путь — анализ всех мировых религий;

Шестое чувство — развитие интуиции, сверхчувственного восприятия, ауровидения;

Нет предела — развитие космического сознания.

Занятия во всех группах очного обучения проводит академик Олег Андреев. Условия заочного обучения высылаются по запросу.

Не забудьте вложить конверт с вашим адресом.

✉ 125047, Москва, 4-я Тверская-Ямская ул., д. 12 (м. «Маяковская»)

☎ 251-99-47 (круглосуточно)

Наш адрес в Интернете: <http://fastread.da.ru>

Поможем друг другу

✉ Как всегда, в этой рубрике мы предоставляем слово читателям. Тем, кто нуждается в помощи, и тем, кто хочет помочь другим. Надеемся, что на просьбы о помощи и на этот

раз ответят те, кто сталкивался с теми же проблемами и преодолел их. Советы можно отправлять по адресу, напечатанному под письмами, или в редакцию. Мы их опубликуем.

✉ «Я с детства ношу очки. Сейчас мне 23 года, и избавиться от очков — моя мечта. Операции по поводу близорукости не по карману. Буду благодарна за любую нетрадиционную методику, помогающую преодолеть близорукость»

307334 Курская обл., г. Рыльский,
ул. Маяковского, 416-12
Месяцева Ольга Александровна

✉ «Моя шестилетняя дочь страдает ночным недержанием мочи. Никакие методы лечения пока не помогают. Надеюсь на советы опытных людей.»

672020 г. Чита,
ул. Ярославского, 19-31
Шилкина Жанна Владимировна

✉ «Мне 36 лет. Несколько лет назад мне поставили диагноз «опущение матки». Становится все хуже, дело идет к операции. Может быть, кто-нибудь поможет мне советом? Буду очень благодарна за помощь.»

456400 Челябинская обл.,
г. Чебаркуль,
ул. Электростальская, 34^а-36
Голубева Анна Георгиевна

✉ «Моему мужу 49 лет. Его диагнозы — «хронический гепатит с исходом в цирроз печени, хронический олисторхоз и лямблиоз, гипертония, асцит». Болезнь, кажется, неизлечима, но мы надеемся на стойкое улучшение. Ищем народные рецепты. Будем благодарны за советы.»

622038 Свердловская обл.,
г. Нижний Тагил,
ул. Энтузиастов, 60-11
Куликова Н.А.

✉ В нашем журнале №10 за 1999 год мы публиковали статью врача Н.Я. Кравченко «Изнанка гельминтов», в которой приведены рекомендации по борьбе с паразитами.

✉ «Моей внучке 25 лет. Она живет в маленьком городке, несколько лет наблюдается у гинекологов по поводу бесплодия. Недавно у нее обнаружили эндометриоз. Назначен шестимесячный курс лечения гормональными препаратами. Может быть, женщины, которые избавились от эндометриоза, посоветуют, как справиться с этим заболеванием. Заранее благодарна.»

454046, г. Челябинск, Ленинский р-н,
ул. Барбюса, 91-4
Кокшарова Е.Д.

✉ «Моя проблема — выросшие ногти на больших пальцах ног. Иногда бывают такие сильные боли, что трудно ходить. Не могу подобрать обувь. Оперативное вмешательство помогает недолго. Может быть, кто-нибудь сталкивался с такой проблемой и поможет мне советом?»

650070 г. Кемерово,
ул. Свободы, 13а-195
Акцелова Нина Алексеевна

✉ «Мне 50 лет. Последние два года у меня часто повышается диастолическое давление (110/90, иногда даже 100/90 мм рт. ст.). Никто из врачей, к которым я обращался, не смог объяснить мне, в чем дело, и посоветовать, что делать. Хотел бы избавиться от этого опасного симптома. Очень рассчитываю на помощь знающих людей.»

460047 г. Оренбург,
ул. Юных ленинцев, 1-130
Шанк Владимир Николаевич

✉ «В нашей семье накопилось несколько вопросов о заболеваниях: как справиться с тромбофлебитом нетрадиционными методами? как избавиться от папиллом? как вылечить анальную трещину? Будем благодарны за советы.»

196128 г. Санкт-Петербург, а/я 106
Мария Павловна

✉ «У моей семидесятилетней мамы катаракта. Денег на операцию нет. Очень хотелось бы узнать о нетрадиционных способах лечения катаракты. Будем благодарны и за советы по поводу улучшения слуха.»

672024 г. Чита,
ул. Магистральная, 48-55
Хованская Татьяна Трофимовна

✉ «Моему внуку 16 лет. С 9 лет, после удаления селезенки, у него началась спаячная болезнь. Три раза его оперировали по этому поводу, последняя операция была очень тяжелой. У нас остается надежда на чудо-

специалистов, которых можно подсказать знающие люди. А кроме того, те, кто сталкивался с этой болезнью, могут дать практические советы, которые облегчили бы жизнь моему внуку. Нам сейчас дорог любой совет добрых людей.»

308007 г. Белгород,
ул. Шершнева, 11-26,
Каликина Зоя Филипповна

«У моего брата (45 лет) редков заболевание — актиномикоз. Заболел он два года назад. Лечился в Туле и в Москве. Пока ничего не помогает. Если кому-то удалось справиться с этой коварной болезнью, напишите, пожалуйста, о своем опыте. Очень надеемся на помощь.»

301770 Тульская обл.,
г. Донской, ул.328-й дивизии, 3-31
Петровы

Советы наших читателей

Скорая помощь при простуде. Наверное, аспирин «Упса» с витаминами С — действительно прекрасное средство от начинающейся простуды. Но мне оно не по карману. У меня есть свои испытанные помощники — травы. Я даже не завариваю их. Покупаю в аптеке готовые настойки. Например, настойку эвкалипта, или календулы, или «ротокана» (в нее входят календула, бессмертник и ромашка). Добавляю в кастрюлю с кипящим ложку настойки, накрываю банным полотенцем и дышу горячим целебным паром с фитонцидами — поочередно носом и ртом. Если появились боли в горле, полощу его тем же раствором. Повторяю эти процедуры 4-6 раз в день. На ночь ставлю горчичники (обязательно с двух сторон — на спину и грудь). Носоглотка освобождается, кашель не опускается вниз. Конечно, необходимо и обильное питье. Я предпочитаю чай из цветов ромашки (с медом и молоком) или липы (с медом и лимоном). Если эти простые меры принять при пер-

вых признаках простуды (першении в горле, заложенности носа, начинающемся кашле), то за 1-3 дня все проходит (Елена Козлова, Москва).

Дождевые черви от катаракты. Этот рецепт помог мне. Может быть, найдутся и другие смельчаки, которые захотят его использовать. Весной, перекапывая землю на огороде, я набрала 30 дождевых червей. Тщательно вымыла их и залила во флакон объемом 50 мл (банки не годятся). Сверху насыпала сахар (1:1), очень плотно закрыла и поставила на 5 дней в темное место (на пол, под стол). Над червями образуется светлая-желтая густая жидкость. Надо перелить ее в другой флакончик через один слой марли, закрыть и хранить в низу холодильника. Это и есть капли, которые я закапывала в глаз по одной через день. Катаракта исчезла, и я избежала операции, на которой настаивали врачи. Вот уже 14 лет я здорова (А.И. Дикун, Гомельская обл.).

Очищение организма. В 3 л горячей кипяченой воды положите 3 мел-

ко нарезанных лимона (вместе с цедрой), 3 головки измельченного чеснока и 3 столовые ложки меда. Поставьте в прохладное место на 3 дня. Принимайте каждый день по 3 столовые ложки натощак. Этот напиток укрепляет силы и очищает организм, особенно полезен весной (Нина Старыгина, Тверь).

Помощь при гепатите. Воспаление печени моего бабушка лечила луком и тыквой. Из лука делала сироп: 1 кг измельченного лука смешивала с 2 стаканами сахара и томила в печи (можно в духовке) до тех пор, пока он не приобретал золотистый цвет. Принимать его надо по 1 столовой ложке натощак несколько месяцев. А тыкву при болях в печени советовала есть каждый день помногу (0,5 кг) в сыром виде или пить сок из нее (О.Г. Федорова, Ярославская обл.).

Изгнание глистов (аскарид, остриц). 1. Сделать клизму из цветков пижмы: залить 1 столовую ложку цветов 0,5 л кипятка, кипятить 15 минут, процедить. 2. Измельченную луковицу залить стаканом кипятка, настаивать 2 часов, процедить. Пить по полстакана в течение 3-4 дней (Галина Титова, Челябинск).

Лаконос против липомы. Липома, или жировик, — это доброкачественная опухоль, которую при быстром росте удаляют оперативно. Но кому хочется делать операцию? В народной медицине многих стран для лечения злокачественных и доброкачественных опухолей, в том числе липомы, используют растение лаконос американский, или фиололак. Оно произрастает и в нашей стране — в южной и средней полосе России. Это очень красивое многолетнее

растение, его ягоды при созревании висают гроздьями с ветвей словно лакированные.

У моего сотрудника на плече появилась липома диаметром 18 мм и высотой 16 мм. Мы решили использовать лаконос, поскольку он растет в нашем хозяйстве. В течение дня многократно выдавливали сок свежих ягод на липому. Кроме того, мой друг 3-4 раза в день ел эти ягоды: начал с одной и довел до 300 штук в сутки. Через три недели моча у него окрасилась в красный цвет, и вскоре липома пошла на уменьшение. На 85-й день мы констатировали полное ее исчезновение. Таким образом, мы израсходовали на лечение 4 кг 216 г ягод. Этот пример — не единственный случай излечения липомы с помощью ягод лаконоса. Не менее эффективно применение настояки корня и семян растения. Кстати, тем, кто им интересовался, я могу его выслать (В.М. Пикальков, 350015, г. Краснодар-15, а/я 285).

Не выписывайте огуречные плети. Обычно после того, как огурцы перестают плодоносить, мы собирали с огорода длинные огуречные стебли-плети и выбрасывали их. А потом мне рассказали, что это ценное лечебное средство, в чем я сама смогла убедиться. У меня начались сильные боли в низу живота и обильные кровотечения. Врачи поставили диагноз «эндометриоз». Лечение этой болезни поддавалось очень плохо, и тогда я воспользовалась данным мне советом. Собрала все огуречные плети, помыла их и высушила. Делала из сухих измельченных стеблей настой: 1 ст. ложку заливала стаканом кипятка и настаивала не меньше трех

часов. Потом процеживала и пила три раза в день за полчаса до еды. Уже через месяц месячные стали нормальными, и боли ослабли. А через три месяца я почувствовала себя совершенно здоровой (Надежда Шаповалова, г.Шахты Ростовской обл.).

Пророщенная пшеница. Каждый день по утрам мы всей семьей едим проростки пшеницы (спраутс). Это насыщает организм витаминами, укрепляет его. Вот как мы проращиваем зерна. В плоские тарелки укладываем промытые пшеничные зерна тонким слоем и заливаем профильтрованной водой так, чтобы они были не до конца ею покрыты. Накрываем марлей. Через сутки появляются крохотные ростки. Еще раз промываем зерна и пропускаем через мясорубку (можно два раза). А потом делаем из этой массы разные блюда. Можно добавить в нее молоко и мед, можно — растительное масло, тертую морковь, тертые яблоки или размятые бананы, молотые орехи. 50 г проростков дают запас энергии на целый день. До обеда ничего есть не хочется (се-

мья Каменевых, г.Новосибирск).

Старинное средство от эрозии. Этот рецепт тридцать лет назад помог моей маме, а недавно — дочери, у которой после родов не заживала эрозия шейки матки. Никакое лечение не помогало, и мы решили воспользоваться этим старинным рецептом. Надо вскипятить и остудить 1 л воды и добавить в нее медный купорос на кончике ножа. Это раствор для спринцевания, которое надо делать лежа, чтобы удерживать воду некоторое время во влагалище. Сначала будет ощущение дискомфорта, но довольно скоро эрозия заживет. Только будьте осторожны — не превышайте дозу! А чтобы вас не смущало такое необычное лечение, скажу, что медным купоросом когда-то полоскали горло и десны при воспалении. У моей дочери эрозия зарубцевалась быстро. Надеюсь, что этот совет прочтет А.И. Иванова, которая спрашивала, как лечить эрозию матки (№12, 1999 г.). Буду рада, если ей это поможет (Нина Филипповна Рагулина, Новосибирская обл.).

✉ В редакцию приходят письма с просьбами сообщить адреса травников, у которых можно приобрести лекарственные травы. Предлагаем читателям воспользоваться банком данных, предоставленным редакцией специалистами.

По вашему запросу будут бесплатно высланы адреса травников, располагающих следующими растениями:

женьшень, лион уклоняющийся (марьян корень), родиола розовая (золотой корень), девясил, болиголов, эхинацея, бадан, багульник, володушка, купена, наперстянка, польнь божье дерево, релешок, расторопша пятнистая, шлемник, тыква голосемянная, солодка.

Письма с запросами высылайте по адресу: 107005 Москва, Бауманская ул., д. 58, корп. 5. Редакция журнала «Будь здоров!» На конверте сделайте пометку: «адреса травников».

Для получения бесплатной справки обязательно вложите в письмо напечатанный конверт со своим адресом.

Ольга Климова

ТРАВЫ

ЛЕГЕНДА О РАСТОРОПШЕ

С лекарственными растениями часто связаны легенды. Видимо, потому, что лечение травами воспринимается как чудо, которое хочется приписать высшим силам. Но исследования растений показывают, что их лечебный эффект объясняется присутствием биологически активных веществ, выполняющих те же функции, что и лекарства. Причем состав их в растениях сбалансирован самой природой, поэтому для организма такой путь лечения наиболее естествен.

О расторопше пятнистой (*silybum tataricum*) рассказывают такую легенду. Один человек тяжело болел и часто молился об исцелении. Однажды во сне ему явилась Дева Мария и сказала: «Подарок мой найдешь у порога своего». Наутро, выйдя из дома, он наткнулся на какую-то колючку, исцарапался и в сердцах вырвал ее с корнем. На землю посыпались семена. Тут вспомнил человек о своем сне и бросился собирать их. Этими семенами он и вылечился. С тех пор расторопшу пятнистую стали называть «подарком Девы Марии».

Расторопшей лечили «болезни живота» еще со времен Галена. Сейчас на ее основе готовят препараты: *карсил* в Болгарии, *легалон* в Германии, *холелитин*, *силибор* и *мариол* отечественного производства. Используются эти препараты в основном для лечения острых и хронических гепатитов, цирроза печени, токсико-метабо-

лических поражений печени и заболеваний желудочно-кишечного тракта. Противопоказания и побочные действия не обнаружены.

Химический состав расторопши хорошо исследован. В ее семенах обнаружено уникальное сочетание флавоноидов — биологически активных веществ, стимулирующих ферментные системы организма и регулирующих проницаемость сосудов. В семенах найдены также жирные и эфирные масла, смолы, редкие витамины (в частности, витамин К) и ценные минеральные вещества. Кроме семян в лечебных целях используются также сок и корень расторопши.

При поражениях печени любой этиологии, болезнях желчного пузыря, а также при гастрите, холецистите, ожирении, асците (водняке), заболеваниях селезенки можно лечиться отваром семян расторопши.

Смолоть 30 г семян в порошок и залить 0,5 л воды. Кипятить на очень слабом огне до упаривания половины объема. Процедить. Пить по 1 ст. ложке через каждый час. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости можно повторить лечение через 2 недели.

Родина расторопши пятнистой — побережье Атлантики. В небольших количествах она встречается на Кавказе, в Средней Азии, Западной Сибири. В народе это растение иногда называют *остро-пéстро*. *Остро* — за длинные колючки, а *пéстро* — за

белые разводы на темно-зеленых листьях. Растение достигает 150 см в высоту. Оно очень декоративно — большой куст с мощными блестящими листьями и высокими розовыми цветками, собранными в корзинки. Может использоваться в виде живой изгороди.

Расторопша пятнистая хорошо себя чувствует и в средней полосе — она засухоустойчивая, морозостойкая. Размножается семенами, которые можно сажать весной и осенью. Семена — коричневые или бурые, гладкие, блестящие, продолговатые, слегка сжатые с боков, длиной 3-6 мм. При посадке весной можно получить семена уже осенью — корзинки цветов начинают засыхать, раскрываются, и из них показываются хохолки семян. Корзинки срезают, при необходимости досушивают и выбирают семена. Хранят их дома в матерчатых мешочках.

Выбирая место для посадки, не забудьте, что расторопша — очень колючее растение. Я допустила ошибку и первый раз посадила ее возле заброшенного колодца. Она быстро разрослась и загородила весь проход. Как-то пришлось мне пойти туда за водой, так соседи подумали, что кто-то в колодец провалился — так громко я вскрикнула, уловившись о ее листья. Но колючки — благо для расторопши, они ее защищают. Не будь их, птицы склевывали бы целебные семена, даже не дав им созреть. Человек, вырастив расторопшу, может и для себя семян набрать, и о ее потомстве позаботиться. А кроме того, и с другими поделиться, что я и предлагаю.

✉ 353410 Краснодарский край,
г. Анапа, Главпочтамт,
до востребования,
Климовой Ольге Викторовне

Чтобы волосы были красивыми, надо уметь ухаживать за ними. Прежде всего необходимо определить, к какому из трех типов относятся ваши волосы — нормальным, жирным или сухим. В прошлом номере журнала рассказывалось об уходе за нормальными волосами. Теперь поговорим о жирных волосах — таких, которые приходится мыть каждые 3-4 дня, чтобы они не сплились, не висели сосульками и не лоснились.

В этом случае совсем не обязательно пользоваться дорогостоящими шампунями, лосьонами и бальзамами. Домашние средства часто бывают даже более эффективны. Начнем с самого простого — мытья волос. При правильном подходе оно может стать лечебной процедурой.

1. Чтобы избавиться от излишней жирности волос, рекомендуется провести курс лечения, рассчитанный на 5-6 недель. В течение 2-3 недель надо мыть голову через каждые 3-4 дня, используя мыло (лучше жидкое) или шампунь для жирных волос. Голову дважды основательно намыливают, смывая мыльную пену сначала горячей, потом теплой водой. В последующие 2-3 недели голову моют через 5-6 дней, а затем только раз в неделю. Хочу предупредить тех, кто предпочитает мыть голову мылом: ни в коем случае не применяйте хозяйственное мыло. Оно содержит щелочь, раздражающую кожу. Обезжирить волосы вам удастся, но они станут ломкими и безжизненными.

2. Избавиться от сальности волос помогает отвар коры дуба. Готовят его так: 3 столовые ложки измельченной коры заливают литром воды и кипятят 15 минут. Остывший и процеженный отвар используют вместо воды для мытья волос. Эту процедуру

Рената Бардина

КОСМЕТИКА

КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ

ру необходимо повторять каждые 3 дня в течение нескольких недель. В дальнейшем вам потребуются только ополаскивать волосы этим отваром после каждого мытья.

3. Можно применять для мытья головы отвар хвоща или хмеля обыкновенного: 2 столовые ложки сухой травы надо залить литром кипятка, подержать на слабом огне 10 минут, затем настоять в течение 15-20 минут и процедить.

4. Вместо мыла мойте жирные волосы горчицей, растворив 1 столовую ложку сухой горчицы в 2 л воды.

5. Перед мытьем волосы полезно смазать кефиром и оставить его на 15-20 минут, надев сверху полиэтиленовую шапочку и обвязав голову полотенцем.

6. За 2-3 часа до мытья можно втереть в кожу головы сок моркови.

7. Поскольку жирные волосы загрязняются быстро, иногда удобнее



Фото Виктора Ахлюмова

вместо мытья водой прибегать к сухим очищающим средствам, впитывающим жир. Например, нанести на них по всей длине сухие отруби, му-

ку или картофельный крахмал. После такой процедуры надо тщательно расчесать волосы щеткой и вытереть полотенцем. Остатки «чистящего средства» удаляют частым гребнем.

Чтобы закрепить обезжиривающий эффект, волосы полезно ополаскивать настоями лекарственных трав.

1. Чтобы приготовить настой из *календулы*, возьмите 2 столовые ложки сухих измельченных соцветий, залейте их 400 мл кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Хорошо смочите вымытые волосы настоем, а через 20 минут смойте его чистой водой. Рекомендуется повторять эту процедуру 2 раза в неделю в течение месяца. Она помогает и при жирной себорее.

2. При повышенной жирности волос и перхоти эффективен ополаскиватель из *листьев березы*: 2 столовые ложки мелко нарезанных листьев заливают 200 мл кипятка, настаивают 15-20 минут, затем процеживают. Полученным настоем ополаскивают волосы после мытья. Процедура проводится 2-3 раза в неделю в течение месяца. Ополаскивание настоем березовых листьев укрепляет волосы и делает их шелковистыми.

3. Можно приготовить настой для ополаскивания из *травы тысячелистника*, *подорожника* и *зверобоя*: 5 столовых ложек смеси заливают 500 мл кипятка, настаивают 20-30 минут, затем процеживают и ополаскивают волосы после каждого мытья.

4. Для приготовления ополаскивателя из мать-и-мачехи, взять 1-2 столовые ложки сухих измельченных листьев, залить их 200 мл кипятка, поддержать на медленном огне в течение 10 минут, настаивать 15-20 минут, затем процедить. Оставляют

настой на волосах на 5-10 минут, затем смывают теплой водой.

5. Отвар *плодов рябины обыкновенной* готовят из 1 столовой ложки плодов, которые заливают 400 мл кипятка и кипятят 10 минут.

6. Для приготовления отвара *лепестков подсолнечника* берут 2 столовые ложки лепестков и кипятят их 5 минут в 1 л воды.

7. Для ополаскивания жирных волос подходит настой из смеси *вира*, *ромашки* и *крапивы*, взятых в одинаковых количествах, или отвар *корневищ лопуха*.

8. Полезно ополаскивать волосы кипяченой водой с добавлением *лимонного сока* (1 столовая ложка сока на литр воды). Делая волосы более сухими, лимонный сок придает им шелковистость и блеск.

Время от времени полезно применять **целебные растворы**, помогающие обезжирить волосы

1. *Настойка из репчатого лука*: луковицу нарезают пополам, заливают 50 мл водки и настаивают 2 недели. Готовую настойку втирают в кожу головы массирующими движениями. От запаха лука легко избавиться, вымыв волосы с горчицей (1 столовая ложка сухой горчицы на 2 л воды).

2. *Настойка зверобоя*: 10 г сухой измельченной травы зверобоя заливают 90 мл 50%-ного спирта или водки. Настаивают в течение недели, процеживают и хранят в плотно закупоренной бутылке. Готовую настойку втирают в кожу головы.

3. Если волосы у вас не только жирные, но и редкие, полезно 2-3 раза в неделю втирать в кожу головы смесь, состоящую из 10 частей спиртовой *настойки календулы* и 1 части *касторового масла*, способствующего росту волос.

4. Если при жирных волосах вы страдаете еще и от перхоти, сделайте отвар из смеси *шишек хмеля*, *травы вереска* и *крапивы* (по 2 столовые ложки на 1 л воды). Теплый отвар втирают в кожу головы 2-3 раза в неделю или ополаскивают им волосы после мытья.

5. Для ухода за жирными волосами можно использовать отвар из *листьев герани лесной* и *крапивы*, взятых в равных количествах. Для его приготовления 500 мл воды смешивают с таким же количеством столового уксуса, засыпают 100 г свежих измельченных листьев герани и крапивы и кипятят 30 минут. Затем процеживают и втирают в кожу головы.

6. При очень жирных волосах рекомендуется ежедневно протирать кожу головы раствором, состоящим из 50 мл *водки*, 10 мл 3%-ного *лимонного спирта* и чайной ложки *лимонного сока*. Можно упростить эту процедуру, протирая волосы соком лимона, который подсушивает их, успокаивает зуд при жирной себорее и создает кислую среду, препятствующую размножению микробов.

7. Помогает обезжирить волосы лосьон, сделанный из крепкого *настоя ромашки аптечной* и 70%-ного спирта или одеколона (смешиваются в равных объемах). Для приготовления настоя 1-2 столовые ложки ромашки заливают 200 мл кипятка, настаивают 15-20 мин, затем процеживают. Готовый лосьон втирают в кожу головы через день.

8. Для ухода за жирными волосами применяется и такой целебный лосьон: 2 столовые ложки *цветков липы* залить 500 мл кипятка, кипятить 2-3 минуты на слабом огне, охладить, процедить и добавить 1 столовую ложку *уксуса* (или сок 1 лимона) и 50 мл спиртовой *настойки календулы* (*эвкалипта* или *камфорного спирта*). Этим лосьоном смазывают волосы.

Чтобы придать волосам шелковистость и блеск, можно применять следующие средства:

1. Свежий *луковый сок* (2-3 столовые ложки) втирают в корни волос 1-2 раза в неделю. Голову обвязывают полотенцем, через 2-3 часа моют с мылом или шампунем. Эта процедура не только придает волосам блеск, но и способствует их росту и укреплению, а также избавляет от перхоти.

2. Если в течение года втирать в кожу головы водно-спиртовую настойку *цветков белой лилии*, волосы станут упругими и шелковистыми. Для этого цветки лилии настаивают на 70%-ном спирте.

Тщательное расчесывание волос регулирует деятельность сальных желез, помогает распределить жировую смазку равномерно по всей длине волос, а также способствует удалению перхоти. Кроме того, активизируется кровоснабжение кожи головы, благодаря чему улучшается питание волос.

При повышенной жирности волос лучше пользоваться не щеткой, а



расческой. Причем необходимо тщательно следить за ее чистотой — часто мыть мылом или раствором аммиака (1 чайная ложка на стакан воды), протирать спиртом (лучше всего лавандовым).

Волосы, так же как и кожа, нуждаются в витаминах и питательных веществах. Восполнить их помогают маски для волос. Благодаря такой подпитке волосы укрепляются, их масса увеличивается, исчезает перхоть. Это хорошее средство и от облысения. Для приготовления масок для жирных волос можно использовать домашние продукты: яйца, творог, репчатый лук, хлеб. Вот несколько рецептов.

Лимонно-творожная маска

Смешать сок одного лимона с ложкой творога, добавить в смесь половину натертого на терке свежего огурца и немного меда. Втереть в кожу головы, через 10 минут смыть.

Яично-растительная маска

Приготовьте смесь из меда, сока алоэ и лимона (по 1 чайной ложке), одного желтка и зубчика чеснока. Втирайте в кожу головы за 30 минут до мытья. После мытья надо ополоснуть волосы настоем крапивы.

Маска из черного хлеба

Замочите хлебные корки, разомните их и нанесите эту массу на волосы, хорошо втирая в кожу головы. Держите маску 5-10 минут, после чего волосы следует тщательно прополоскать несколько раз.

Луковая маска

Смешайте 2 столовые ложки лукового сока с 2 столовыми ложками касторового масла. Полученный состав равномерно вотрите в корни во-

лос перед мытьем. Наденьте на голову полиэтиленовую шапочку и укутайте махровым полотенцем. Держите маску 30-40 минут.

Желтковая маска

Желток, растертый со спиртом и водой (по 1 чайной ложке), втереть в кожу головы после мытья. Держать 10 минут, затем смыть теплой водой.

Растительные маски

Свежие ягоды рябины, листья одуванчика и мяты измельчите, разомните и хорошо перемешайте, пока не получится однородная масса в виде кашицы. Нанесите ее на волосы на 10 минут, после чего волосы расчешите.

Зуд кожи головы помогает уменьшить маска из отвара листьев мать-и-мачехи или шишек хмеля.

Маска-фиксатор для волос

Для того, чтобы прическа держалась дольше, перед накручиванием на бигуди или укладкой феном можно смочить волосы соком лимона. Из лимона легко приготовить и «лак» для волос. Для этого нарезают лимон на ломтики и кипятят их в 200 мл воды, пока половина объема не упарится. Затем раствор процеживают и добавляют несколько капель спирта (или водки) в качестве консерванта.

Из всех перечисленных рецептов советуем выбрать для начала два-три. Эффект наступает довольно скоро. Если же качество волос в течение месяца не улучшится, попробуйте что-нибудь другое — выбор есть. Кстати, даже если какой-нибудь рецепт вам очень понравится, не стоит пользоваться только им — время от времени надо менять средства ухода за волосами.

Вячеслав Хаснуллин,
доктор медицинских наук

МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Благоприятные дни

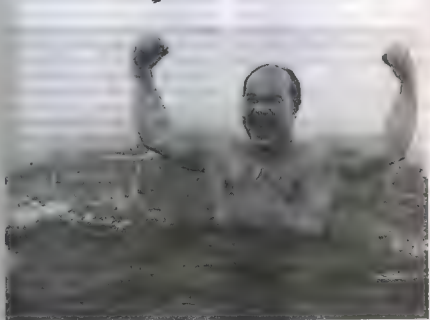


Фото Валерия Наседкина

Человеческий организм чутко реагирует на изменение погодных, геомагнитных, гравитационных, биоритмологических и других биосферных факторов. Ученые выделили два типа реакции организма на воздействие внешних факторов: физиологическая адаптация к непривычным климато-геофизическим факторам и метеотропная, патологическая реакция, связанная с неспособностью организма поддерживать устойчивость при быстром изменении условий окружающей среды.

Физиологическая метеочувстви-

тельность — это свойство организма обеспечивать свое здоровье за счет постоянного согласования своих жизнеобеспечивающих процессов с космическими, солнечными, планетарными, геофизическими, метеорологическими процессами. Можно сказать, что метеочувствительность, то есть реагирование человеческого организма на изменение погодных, геофизических и космических условий, — это нормальная физиологическая реакция, направленная на поддержание гармонии с постоянно изменяющимся миром. Здоровый человек с хоро-

шими резервами возможностями имеет физиологическую метеочувствительность. При ослаблении организма, болезни, стрессе появляется *болезненная метеочувствительность*, когда изменение метеорологических и гелиогеофизических факторов приводит к ухудшению самочувствия и некоторым функциональным расстройствам. Такие болезненные проявления называют также метеотропными или метеопатическими реакциями. Весь же комплекс метеотропных реакций объединяют понятием «метеопатия».

Дни, указанные в предлагаемом медицинском геофизическом прогнозе, — это неблагоприятные для здоровья человека периоды, с точки зрения погодной, геомагнитной и гравитационной ситуации. В эти дни из-за быстрого изменения градиента геофизических и метеорологических факторов, а также особенностей геофизических условий, приливных сил тяжести в данном регионе, происходит негативное воздействие на человека. Оно вызывает обострение хронических заболеваний, ухудшение психоэмоционального состояния, резкое снижение работоспособности и увеличение возможности принятия ошибочных решений.

Зная неблагоприятные дни, можно своевременно принять меры профилактики. Это помогает избежать неблагоприятных для здоровья последствий.

По нашим расчетам, максимум солнечной активности начнется в октябре-ноябре 2000 года. Устойчивость к геофизическим возмущениям во время высокой солнечной активности у людей, родившихся в период его низкой активности, резко снижается. Это означает, что негативные метеопатические реакции можно ожи-

дать, в первую очередь, у ослабленных и больных людей, родившихся в годы низкой активности Солнца. Это 1922, 1923, 1924, 1932, 1933, 1934, 1943, 1944, 1953, 1954, 1963, 1964, 1965, 1974, 1975, 1985, 1986, 1987 годы.

Болезненная метеочувствительность — это сигнал об истощении резервов организма. Поэтому постарайтесь трезво оценить, достаточно ли вы отдыхаете: живете ли в гармонии с природой, с летними и зимними ритмами дня и ночи; правильно ли вы питаетесь; стали ли физические упражнения вашей ежедневной потребностью. И внесите необходимые коррективы. Помните, вы сами можете много сделать для укрепления собственного здоровья. Если ваша метеопатия сопровождается возбуждением и агрессивностью, распылите в помещении, где вы находитесь, масло лаванды или розмарина. Это поможет вам успокоиться. Прекрасно снимает раздражительность запах герани. Если же в неблагоприятные дни вы страдаете от депрессии, то вам будут полезны запахи лимона или эвкалипта.

Высокая устойчивость к метеопатиям обеспечивается хорошей функциональной активностью мозга, особенно правого полушария.

Чтобы свести к минимуму негативное воздействие неблагоприятных дней, надо соблюдать определенные меры профилактики. Уменьшить рацион питания желательно вдвое. Ведь переваривание пищи требует много энергии, а энергию в эти дни придется экономить. Кроме того, деятельность ферментов снижена, что ухудшает работу пищеварительной системы. Понятно, что в такие дни лучше отказываться от тяжелых для усвоения продуктов, например, мяса.

Работать в неблагоприятные дни следует поменьше, а отдыхать по больше. Надо помнить, что в эти дни люди склонны к конфликтам. Так что контролируйте себя и старайтесь избегать острых ситуаций.

Самое действенное средство, помогающее противостоять метеочувствительности — физические упражнения и закаливание. Многократные исследования показали, что регулярные физические упражнения, особенно ходьба, легкий бег, плавание, прогулки на лыжах или на велосипеде, если они достаточно продолжительны, но отвечают возможностям человека, могут полностью нейтрализовать зависимость от неблагоприятных дней. Очень важны закаливающие процедуры: обтирание или обливание. Не кутайтесь, не приучайте себя к избыточному теплу — человеку должно быть комфортно при легкой прохладе.

В неблагоприятные дни интенсивность и продолжительность физических упражнений и закаливающих процедур следует снизить. Очень полезна дыхательная гимнастика.

Еще важнее психический настрой. Отметив в календаре неблагоприятные дни, скажите себе: «День неблагоприятный, но я готов к нему, я знаю, как расходовать физические силы, знаю, как питаться, как отдыхать. Умею управлять собой в любой из дней, для меня все они благоприятные».

Календарь так называемых неблагоприятных дней публикуется для того, чтобы знать, как вести себя при любой погоде, и сохранить бодрость и жизнерадостность в течение года.

НД — неблагоприятные дни;
СВ — предполагаемая степень возмущения в баллах (от 1 до 5);
Н-часы — неблагоприятные часы.

Апрель 2000 г.

НД	СВ	Н-часы	Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток		
			НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
2	2	16-18	4	2	18-20	2	3	17-19	2	3	22-24	4	3	11-13			
5	3	18-21	6	3	13-15	5	3	20-22	5	3	18-21	7	3	13-15			
9	3	16-17	9	3	15-17	9	3	16-18	8	3	14-16	11	3	17-19			
11	3	17-20	12	3	3-5	16	2	5-8	11	2	17-19	17	2	17-19			
17	3	11-13	18	3	18-20	19	3	13-15	19	3	18-20	20	3	12-14			
21	3	13-15	20	3	13-15	22	4	14-16	21	3	13-15	23	3	13-15			
25	4	16-18	23	3	13-15	25	3	17-19	24	3	14-16	25	2	15-17			
29	2	20-22	28	2	21-23	30	3	5-8									

Май 2000 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток		
4	3	20-23	4	4	19-21	4	3	5-7	3	3	17-20	3	3	5-7
6	3	14-16	6	3	5-6	6	3	22-24	6	4	12-14	6	3	13-15
8	4	16-18	8	5	15-17	8	5	16-18	13	2	2-4	8	5	15-17
14	3	11-13	14	2	4-5	9	4	17-19	18	3	19-21	14	2	10-12
18	3	13-15	20	3	13-15	18	3	20-22	20	4	12-14	18	3	12-14
21	3	14-16	22	3	14-16	20	3	13-15	25	3	15-17	21	3	13-15
29	3	10-12	31	4	11-12	23	2	15-17	31	4	9-11	29	3	3-6
31	5	19-21				31	4	11-13				31	4	10-12

Июнь 2000 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток		
3	3	22-24	2	4	20-22	1	4	20-22	1	5	10-12	1	5	11-13
6	2	15-17	4	3	13-15	3	3	21-24	3	3	11-13	4	3	12-15
9	2	19-21	7	3	16-18	7	3	16-18	6	3	22-24	10	2	19-21
16	3	20-22	13	2	10-12	15	3	12-14	11	2	8-10	16	3	11-13
18	3	13-15	17	3	12-14	17	3	22-24	16	3	19-21	18	3	12-14
23	3	16-18	23	2	15-17	22	3	23-24	18	3	11-13	22	2	15-17
28	3	10-12	25	2	1-2	25	3	23-24	24	2	23-24	25	2	17-19
			30	3	11-13	29	3	11-13	28	3	9-11	28	3	9-11

Июль 2000 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток		
1	4	12-14	1	3	12-14	1	3	21-23	1	4	19-21	1	4	11-14
6	3	16-18	3	3	22-24	3	2	14-16	2	3	10-12	6	3	15-17
9	2	9-11	10	2	9-11	9	3	8-10	6	2	22-24	9	3	8-11
12	3	10-12	15	3	11-13	12	3	10-12	8	3	23-24	14	3	11-13
15	3	11-14	21	2	23-24	15	3	12-14	15	3	10-12	17	3	12-14
24	2	22-24	27	3	9-11	25	3	8-10	19	3	20-22	22	2	22-24
27	3	10-12	30	3	11-13	27	3	10-12	26	4	8-11	26	4	7-9
29	3	20-23				30	3	20-22	30	3	10-12	30	3	11-14

Август 2000 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток		
2	2	14-16	3	2	21-23	3	2	22-24	5	3	21-23	3	2	14-16
6	3	22-24	7	3	22-23	6	3	22-24	8	3	22-24	10	4	9-11
10	4	19-21	10	3	9-11	10	3	10-12	10	4	8-10	14	3	12-14
16	3	6-8	14	3	20-22	15	3	12-15	13	3	10-12	18	2	20-22
22	3	21-23	18	2	21-23	21	3	21-23	15	2	18-20	22	2	21-23
26	3	18-20	23	3	22-24	26	3	18-21	22	3	20-22	26	3	10-12
30	2	20-22	26	3	18-20	28	3	19-21	26	3	17-19	30	2	19-21
			28	3	19-21				30	2	18-20			

Сентябрь 2000 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток		
3	2	21-23	4	3	20-22	1	3	20-22	6	3	18-20	5	3	5-7
6	3	7-9	6	3	7-9	7	3	18-20	9	3	8-10	8	3	9-11
9	3	18-20	9	3	18-20	10	3	11-13	13	2	11-13	11	3	18-20
12	3	19-21	17	2	19-21	14	3	6-9	15	2	18-20	14	3	5-7
15	2	19-21	21	3	16-18	21	3	16-18	18	3	18-20	20	3	20-22
21	3	17-19	25	3	17-19	23	3	17-19	23	3	7-9	24	3	17-19
23	3	17-19	30	2	18-20	25	3	18-20	27	3	17-19	27	2	18-20
28	2	7-9												

Октябрь 2000 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток		
2	3	18-21	2	3	18-20	2	3	19-21	1	3	18-19	2	3	2-4
4	3	18-20	5	3	16-18	5	3	17-19	4	3	18-20	5	3	16-18
6	3	17-19	9	2	17-19	12	2	18-20	8	3	7-10	8	3	16-18
12	3	18-20	12	2	17-19	16	4	18-20	12	3	16-18	13	3	18-20
17	3	11-14	17	3	2-4	19	3	15-17	18	3	17-19	18	3	19-21
23	2	16-18	19	3	4-6	24	3	17-19	22	3	14-16	23	3	16-18
25	3	17-19	22	2	15-17	29	3	18-20	25	3	22-24	26	2	23-24
29	3	17-19	27	2	7-9				29	2	23-24	30	3	1-3

Ноябрь 2000 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток		
1	3	3-5	2	2	3-5	1	3	16-18	1	3	23-24	1	3	17-19
6	3	15-17	7	2	14-16	4	3	14-16	6	3	15-17	5	3	5-7
10	3	15-17	10	3	14-16	10	3	23-24	11	3	16-18	8	2	14-16
12	3	16-19	13	3	7-9	12	3	16-18	13	2	16-19	12	3	23-24
15	3	10-12	15	3	9-11	15	3	23-24	15	3	1-4	15	3	1-4
18	4	13-15	18	4	12-14	19	4	13-15	18	4	13-16	19	4	13-15
21	3	21-23	21	3	13-15	21	3	14-16	21	3	14-16	21	3	14-16
26	4	15-17	26	3	7-9	26	4	15-17	26	3	16-18	26	4	23-24
28	5	9-11	28	5	9-11	27	5	8-10	28	5	9-11	28	5	23-24

Декабрь 2000 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток		
2	4	13-15	3	3	12-14	1	4	12-14	2	3	12-14	2	3	11-13
6	3	21-23	6	3	13-15	3	2	13-15	4	3	13-15	6	3	20-22
9	3	14-16	11	3	14-16	6	3	21-23	6	2	21-23	11	4	22-24
11	3	22-24	15	2	10-12	11	3	23-24	11	3	15-17	14	3	9-11
17	3	12-14	19	3	11-13	14	3	10-12	14	3	1-4	17	3	11-13
25	3	8-10	21	3	21-23	17	3	12-14	19	3	21-23	22	2	21-23
30	2	11-13	25	3	22-24	19	2	12-14	24	3	23-24	25	3	23-24
			29	2	10-12	25	3	23-24	30	2	10-12	27	3	23-24
						28	3	9-11						

Затиски проктолога

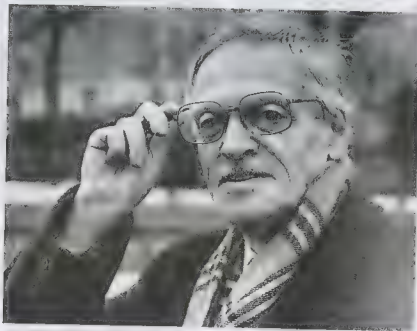


Фото Виктора Ахлюмова

Серьезное научное исследование должно начинаться с изучения всей литературы на интересующую тему. Но сразу после войны иностранные источники были нам почти недоступны, да и языковой барьер непреодолим. Поэтому многие научные концепции рождались в советской науке

независимо от мирового опыта

Проблема лечения проктологических заболеваний (поражений толстой, в том числе прямой кишки) стала после войны очень актуальной, и исследователи, занимавшиеся ею в разных странах, часто приходили к поразительно похожим выводам. Именно так — независимо от других ученых и параллельно с ними — в кли-

нике профессора А.Н. Рыжих была разработана дозированная *сфинктеротомия*. Сейчас это ключевое положение хирургической проктологии. Объясню, в чем суть этого открытия.

До исследований Рыжих в России, Габриеля в Англии, Айзенхаммера в Австралии было неясно, почему после операций в нижней части прямой кишки (парапроктит, трещина) рана не заживает, а если и заживает, то через некоторое время (несколько недель или лет) возникает повторное нагноение. Дело в том, что острый парапроктит — не обычный гнойник, какой появляется, например, при наружном инфицировании кожи (скажем, фурункул). Гнойник в области заднего прохода инфицируется постоянно. И без ликвидации источника инфекции радикально излечить ни анальную трещину, ни парапроктит нельзя.

Как же ликвидировать источник инфекции? Вычистить и ушить отверстие гнойника невозможно: мышца сфинктера находится в постоянном тоническом напряжении. При таком спазме никакие швы не выдержат.

Почему возникает этот спазм и как его преодолеть? При развитии геморроя, появлении трещины или гнойника любое травмирование этого участка прямой кишки становится болезненным, поскольку в поврежденных местах чувствительные нервные окончания почти оголены. При каждой дефекации возникает резкая боль, на которую мышца сфинктера реагирует сокращением — спазмом. Больные боятся этих болей и задерживают стул, чем наносят себе дальнейший вред: нерегулярная дефекация ведет к уплотнению каловых масс, и, когда она все же происходит, плотные каловые комки еще больше травмируют поврежденные участки стенок прямой кишки. Что только не предлагалось для того, чтобы разорвать этот по-

рочный круг, — и масляные вставки, и новокаиновые блокады, и растяжение заднего прохода пальцами и специальными зеркалами. Но все это действовало на короткое время, и, кроме того, слишком маленькое растяжение не давало нужного эффекта, а слишком большое приводило к разрыву мышечных волокон.

Рыжих предложил новый метод хирургии прямой кишки — рассечение круговой мышцы сфинктера по определенным линиям и на определенную глубину. Это и есть дозированная сфинктеротомия. Такое рассечение создает условия для заживления раны на прямой кишке и в то же время в дальнейшем не сказывается отрицательно на замыкающей функции заднего прохода. Сколько копий было сломано в те времена при обсуждении этой новой для советских хирургов концепции. Какие только шипы не сыпались на голову моего шефа и его учеников, которые объективно, в сотнях и тысячах операций, доказывали свою правоту! В конце концов здравый смысл победил. Все больше хирургов стали понимать важность этой манипуляции.

Мы прооперировали таким образом тысячи больных, в том числе и тех, кому в других клиниках в операции отказывали.

Сейчас дозированная сфинктеротомия в том или ином варианте применяется всеми проктологами нашей страны и стран СНГ. А в первые годы внедрения сфинктеротомии медицинская элита относилась к этой методике по-разному. Правда, лечиться все-таки приходили к нам. Приведу один курьезный случай.

Я оперировал одного всемирно известного московского хирурга, и он строго-настрого запретил мне применять сфинктеротомию. Я вынужден был пойти на обман: заверив

своего пациента, что все будет, как он хочет, сделал ему рассечение по нашей методике — иначе застарелую плотную трещину вылечить было невозможно. Все прошло гладко, и профессор потом рассказывал во врачебных кругах, что можно обойтись без всякой сфинктеротомии. Мы между собой только посмеивались.

Среди самых ярых и самых эрудированных оппонентов А.Н. Рыжих и его школы был руководитель Куйбышевской проктологической клиники. Однако представитель именно этой школы доказал в эксперименте на животных безопасность сфинктеротомии. Между руководителями столь разных направлений в проктологии были такие уважительные отношения, что они всегда оказывали друг другу поддержку, в частности когда дело касалось защиты диссертации. Настоящая высота была культура спора между двумя крупными учеными.

Отмечу еще одно ценное свойство А.Н. Рыжих как ученого — приверженность всему новому, иногда даже в ущерб собственному опыту. Конечно, если это новое было лучше старого. С этим связан важный период моей работы. Я был командирован в Англию для изучения опыта работы старейшего в мире проктологического госпиталя Св. Марка в Лондоне. Владея практически английским, я в течение трех недель имел возможность ежедневно с утра до вечера наблюдать за работой этого центра, куда съезжались со всего света и больные, и врачи. Здесь была принята совершенно иная, чем у нас, концепция лечения геморроя. Казалось бы, эта болезнь была изучена уже досконально. Наш опыт хирургии геморроя в то время составлял более 3000 операций, проводившихся по методу, разработанному Рыжих. Но в Англии я увидел совер-

шенно другую операцию, о которой мы ничего не знали.

Во-первых, удалялись только три геморроидальных узла, в то время как мы удаляли пять, шесть и более узлов. Во-вторых, сама техника операции была совершенно иная. Оказалось, что 30 лет назад английский анатомы и хирурги Миллиган и Морган доказали наличие только трех истинных внутренних геморроидальных узлов, соответствующих трем главным концевым веточкам прямокишечной артерии. Остальные узлы, согласно их концепции, — лишь разветвленные верхушки трех основных. Поэтому и операция сводилась к последнему прошиванию сосудистых ножек (оснований), питающих узлы, и к удалению самих узлов вместе с их наружными разветвленными верхушками. Операция проходила почти бескровно, и я, как специалист, считал ее весьма эстетичной.

Оказалось, что Миллиган и Морган обосновали свою методику еще в 30-х годах, и в библиотеке госпиталя я без труда нашел их статьи. А потом, считая проблему изученной, об этом писать перестали, и когда мы в России, наконец, получили доступ к иностранным источникам, публикации об этом нам не попадались. Вот что такое закрытое общество. Конечно, предложенные Рыжих операции были оригинальными и новаторскими, но знай мы о достижениях мировой медицины раньше, сколько людей получили бы оптимальное лечение вовремя!

К концу моего учителя, когда я вернулся из Англии и показал ему эти статьи, он очень заинтересовался методикой Миллигана и Морган. Мы выполнили несколько новых для нас операций — и А.Н. Рыжих отказался от своей методики. После этого мы быстро набрали опыт, моди-

фицировали важные детали методики и опубликовали свои данные. Это привело к тому, что многие известные хирурги Москвы стали приглашать наших сотрудников для показательных операций, а я, в частности, оперировал в клинике моего учителя В.С. Савельева, который тоже быстро оценил неоспоримые преимущества новой методики.

Эта операция (как, впрочем, и все другие вмешательства на прямой кишке) может быть правильно выполнена только под общим наркозом. Не стану оспаривать заслуги академика А.В. Вишневого, занимавшегося разработкой местной анестезии. В тот период в нашей стране не было ни квалифицированных анестезиологов, ни соответствующей аппаратуры. Но идеальный обзор операционного поля можно получить только при полном расслаблении мощной мышцы сфинктера прямой кишки. А добиться этого даже при самой искусно выполненной новокаиновой анестезии невозможно — я в этом убежден. В Англии все операции проводятся под общим наркозом (внутривенным, эндотрахеальным, потенцированным, с помощью ларингеальной маски и любым другим). У них не было своего А.В. Вишневого, и они разрабатывали только общее обезболивание.

Сейчас и в нашей стране почти все операции проводятся с отключением сознания больного. Так сказать, без его присутствия на собственной операции. И это — благо. Некоторую альтернативу наркозу составляет спинно-мозговая и эпидуральная анестезия, в каких-то случаях она даже предпочтительнее наркоза, но таких случаев немного. Отдельные умельцы до сих пор применяют местное обезболивание и считают его вполне адекватной мерой, но, как я не раз убеждался, когда операция предсто-

ит им самим, они предпочитают общий наркоз. И правильно делают.

Полное расслабление мускулатуры, спокойный сон, отсутствие тяжелых воспоминаний, возможность точно дозировать наркотические препараты, а значит, и время наркоза, быстрое восстановление всех функций сразу после современного общего обезболивания, — все это должно убедить самых закоренелых адептов местной анестезии в том, что она применялась только из-за нашей бедности.

До сих пор мой взрослый сын, тоже ставший врачом, с содроганием вспоминает тот ужас и ту боль, которые он испытал при удалении аденоидов под новокаином («под криком», как это называют хирурги). А недавно в Центре эндохирургии, где я сейчас работаю, оперировали по этому же поводу мою внучку. Ей дали выпить какой-то вкусной микстуры, и она заснула. Ее прооперировали и сонную принесли в палату. Через два часа мы увезли ее домой, и единственное, что она помнит об удалении аденоидов — как она спала в больнице.

Но вернемся к проктологии.

Разработав основополагающую концепцию оперирования на прямой кишке, то есть широко внедряя в практику дозированную сфинктеротомию, Рыжих и его уже довольно многочисленные ученики подошли вплотную к онкопроктологии — изучению и лечению опухолей толстой кишки. Я не отказываю онкологии в праве на автономию, но убежден, что опухоли прямой и всей толстой (ободочной) кишки подлежат изначально хирургическому лечению. Лучевая и лекарственная терапии при опухолях этой локализации пока неэффективны. Поэтому я уверен, что такие больные должны оперироваться в проктологических клиниках. А уж с началом эры гибкой эндоскопии, когда

врач может видеть всю внутреннюю поверхность толстой кишки и удалять через эти аппараты полипы и даже маленькие злокачественные новообразования, лечение многочисленных больных с такими патологиями должно оставаться в компетенции колопроктолога. Если «общий» онколог делает операции на прямой кишке не чаще одного-двух раз в месяц, то в специализированных клиниках они проводятся ежедневно и, соответственно, успешнее. В последние годы многие операции, в том числе при раке толстой кишки, выполняются без больших наружных разрезов, с помощью лапароскопии.

В подавляющем большинстве случаев рак толстой кишки медленно (иногда годами) развивается из маленьких доброкачественных полипов. Если вовремя эти полипы найти и удалить через эндоскоп, что не составляет для специалиста особой трудности, то это на сегодняшний день — лучшая профилактика рака толстой кишки. Но маленькие полипы долгое время никак себя не проявляют, их обнаруживают только при массовых профилактических обследованиях толстой кишки, на что людей, не испытывающих никаких симптомов, пока уговорить трудно. Довольно сложная подготовка к осмотру и стеснительность перед врачом не способствуют своевременному обращению больных к проктологу. Правда, в последнее время появились специальные препараты (форлак и другие), с помощью которых можно очистить кишку без касторки и клизм, но это еще не вошло в широкую практику. Россия резко отстает от развитых стран мира в ранней диагностике рака прямой кишки, а это увеличивает процент операций с выведением заднего прохода на брюшную стенку. Кстати говоря, современ-

ные специальные приспособления дают возможность и после таких операций жить полноценной жизнью. Но еще раз напомним: своевременное выявление опухли прямой кишки более чем в 90% случаев дает гарантию полного излечения и сохранения естественного опорожнения кишечника. Надо только не постесняться пойти к проктологу при упорных запорах, появлении крови в кале, боли в низу живота или в заднем проходе. Правда, перечисленные признаки характерны и для такого куда более безобидного заболевания, как геморрой, который многие лечат самостоятельно травами, припарками, свечами. Чтобы не совершить трагическую ошибку, необходимо сначала услышать диагноз от врача. Если проктолог, обследовав всю толстую кишку, ничего, кроме геморроя, не обнаружит — лечитесь на здоровье, используя огромный арсенал самых разных средств, а том числе и тех, что накопила народная медицина. Хотя и в этом случае надо наблюдаться у хорошего специалиста.

Московская проктологическая клиника со временем стала известна во всей стране. К нам приезжали больные из всех уголков России и всех бывших союзных республик. Мы начали обучать хирургов основам проктологии и организовывать в столицах союзных республик и в крупных центрах России специализированные отделения.

Кроме уже описанных болезней, в последнее время распространение получили такие заболевания, как дивертикулез толстой кишки, полипоз желудочно-кишечного тракта и язвенный колит. При множественных дивертикулах толстой кишки (грыжеподобных выпячиваниях участков кишечной стенки) возникают боли в левых отделах живота, становится неустойчивым стул, появляются патологиче-

ские выделения (кровь, слизь) из прямой кишки. Лечение таких больных, а их намного больше, чем принято считать, долгое время было некачественным. Одни врачи считали, что оно должно быть только консервативным, другие настаивали на ранней радикальной операции. Подробное изучение этой болезни и классификация форм и стадий дивертикулеза толстой кишки позволили дифференцировать подход к таким больным и разработать четкую схему их лечения. Еще более серьезная проблема — неспецифический

язвенный колит, природа которого до сих пор не ясна. Совместно с бактериологами мы создали препараты для коррекции кишечного дисбактериоза, почти всегда сопутствующего язвенному колиту (колибактерин и другие), и разработали методы операций при разных формах этой болезни.

Это далеко не полный перечень основополагающих исследований и практических достижений школы А.Н. Рыжих, заложивших фундамент отечественной проктологии.

Окончание следует

Коэффициент сообразительности

Задача №1

Три семейные пары во время путешествия должны переправиться через реку. Лодка вмещает только двоих, но ее после переправы надо вернуть за следующей парой. Проблема в том, что каждый из трех мужей безумно ревнив и не желает, чтобы его жена была в лодке или на берегу наедине с чужим мужем. Можно добавить, что все эти жены давали своим бедным мужьям достаточно поводов для ревности. Но это другая проблема, а пока нужно обеспечить форсирование реки с соблюдением интересов ревнивых мужей.

Задача №2

Один любитель старины предпочитал пользоваться для освещения обычными свечами. Он покупал стандартные упаковки по 16 свечей в каждой. Будучи человеком экономным, он замечал, что из огарков, оставшихся от каждой из четырех сгоревших свечей, можно сделать одну новую. Вопрос простой — сколько новых свечей можно сделать из огарков, оставшихся от одной упаковки?

Задача №3

В африканском охотничьем заповеднике решили провести инвентаризацию — подсчитать количество львов и страусов. Дело поручили двум чиновникам. Один почему-то подсчитывал общее количество голов, а другой, не согласовав с первым свои действия, подсчитывал количество ног. Получилось 35 голов и 78 ног. Сколько же было в заповеднике львов и сколько страусов?

Ответы на стр. 110



ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ ДНИ

Март — первый весенний месяц, время пробуждения природы после долгой зимы. В Древней Руси наступление нового года отмечали первое марта. В разных регионах март имел свое название. На севере — *сухий* или *сухий* из-за весенней теплоты, осушающей влагу. На юге — *березозол*. В это время под лучами весеннего солнца береза наливается сладким соком и пускает почки. Весна — предвестница лета, и потому у марта было еще одно прозвание — *прелетный*, а все вместе весенние месяцы именовались *пролетье*.

Русские люди, близко соприкасаясь с природой, умели всматриваться во все ее явления, отмечая происходящие в ней перемены, по которым судили о предстоящей погоде или о времени начала сельскохозяйственных работ.

Свои обычаи, обряды, суеверия и наблюдения предки наши, воспитанные на языческих верованиях, соединяли с церковным календарем, при способляя его к своей повседневной жизни. Многих святых они наградили совершенно несвойственными им ранее чертами. Так Николай Чудотворец стал хранителем от всяких бед и потопления, а пророк Илья — подателем дождя и ведра. Сближение народных и церковных понятий происходило и под влиянием совпаде-

ния сроков земледельческих, полевых и других работ с днями святых и церковными праздниками. Святые угодники становились в глазах народа как бы покровителями и помощниками в разных хозяйственных занятиях и сельских промыслах и в соответствии с этим получали разные прозвища. Евдокия превращалась в *Авдотью Глюциху*, св. Акулину звали *Гречишницей*, св. Еремея — *Распрывальником*, св. Конона — *Овородником*. Так создавался церковно-народный календарь, дававший возможность вести годовое времяисчисление не по одним сухим отвлеченным числам месяца, а по дням памяти святых и другим церковно-народным событиям.

Согласно церковно-народному календарю в марте нас ждут следующие знаменательные дни.

1 марта — день Мариаины праведной.

С древних времен в этот день в качестве очистительных обрядов читали заговоры, изгоняющие кикимору. Под влиянием этих древних представлений Мариаина в народном сознании превратилась в *Меремьяну Кикимору*.

Во многих старинных лечебниках вплоть до XIX века помещали заговоры, позволяющие выгнать кикимору. Считалось, например, что эту вредную особу можно выжить, произнеся такой заговор: «Ах ты,гой еси, кики-

мора домовая, выходи из горюнина дома поскорее».

В старину верили, что кикимора селится в домах, где нет лада между родственниками, где часто ссорятся и не уважают друг друга. Вряд ли сейчас надо понимать это поверье буквально и пускаться на поиски злого духа. Но если вы чувствуете, что в вашей семье не все благополучно, что вы часто раздражаетесь и вымещаете дурное расположение духа на других членах семьи, а они отвечают тем же, попробуйте прогнать свою «кикимору» таким способом: соберитесь в этот день, первого марта, все вместе, поговорите откровенно. Это поможет избавиться от недопонимания и вернуть мир в семью.

В древней традиции изгнания кикиморы заложен глубокий смысл: все мы безупречны и, проявляя терпимость к другим, нужно строже относиться к себе и не позволять злобе проникнуть в свой дом. Если не удалось сразу избавиться от «кикиморы», можно попробовать сделать это еще раз. В марте есть другой благоприятный для этого день.

5 марта — день преподобного Тимофея, прозванного в народе Весновоей.

Весна потихоньку вступает в свои права. Дни становятся длиннее, солнышко щедрее. Не упускайте возможности почаще бывать на свежем воздухе. После долгой темной зимы организм нуждается в солнечном свете, чтобы восполнить недостаток витамина D. Под воздействием солнечных лучей в организме и накапливается этот витамин, придающий прочность нашему скелету. Если не получать витамина в достаточных количествах, может развиваться такое тяжелое заболевание, как остеопороз.

Есть витамин D и в продуктах пи-

тания. Если не получается проводить много времени на воздухе, почаще включайте в меню такие продукты: рыбу (сельдь, сардины, форель), печен, сливочное масло, молоко и яйца. Литр молока обеспечивает суточную потребность организма в этом витамине.

6-11 марта — сырная неделя, иначе называемая Масленицей. Церковь вспоминает в это время об изгнании Адама из рая, подготавливая верующих к посту, а народ провожает зиму блинами, оладьями, веселой каруселью.

12 марта — Прощенье воскресенье, заговенье на Великий пост, который в этом году продолжается с 13 марта по 29 апреля.

«Масленица... Я и теперь еще чувствую это слово, как чувствовал его в детстве: яркие пята, звоны вызывает оно во мне; пылающие печи, синеватые волны чада в довольном гуле набравшегося люда, ухабистую, снежную дорогу, уже замаслившуюся на солнце, с ныряющими по ней веселыми санями, с веселыми конями в розангах, в колокольцах и бубенцах, с игривыми переробами гармонии... И Бог на небе за звездами с лаской глядел на всех: масленица, гуляйте! В этом широком слове и теперь еще для меня живая яркая радость, перед грустью... — перед постом?» — так писал об этом празднике Иван Шмелев в своей книге «Лето Господне».

Масленица, бывшая некогда древним языческим увеселением, — самый радостный и разгульный народный праздник, сохранивший многие черты древнего торжества возрождения жизни. Ждали ее с нетерпением, величали самыми нежными именами: *частная, веселая, бумажное тельце, сахарные уста, перепелочка* — и празд-

новали от всей души, с размахом.

На масленичной неделе в старину предавались безудержному веселью и чревоугодию. Один иноземный путешественник по имени Одеборн, посетивший Русь в XVI веке, так описы-



вал древнерусскую разгульную Масленицу: «В это время у русских почти беспрерывно продолжается обжорство и пьянство; они пекут паштеты, то есть оладьи и блины из масла и яиц, зазывая к себе гостей и упиваются медом, пивом и водкой до упаду и до беспамятства. В течение всей масленицы только и слышно, что того-то убили, того-то сбросили в воду». К счастью, нравы с той поры изменились к лучшему.

Любимыми забавами на Масленице были катания на санях и салазках с гор, карнавалы, случались и кулачные бои. Иногда возводили целые снежные городки, которые брались с бою. Тем, кому удавалось взять снежную крепость, разрешалось целовать всех девушек, пришедших на праздник. Красочно изобрашил эту потеху на своем полотне Василий Суриков.

Было принято делать из соломы чучело — Масленицу, обрядить его в женское платье и всю праздничную неделю возить на тройках с вели-

чальными песнями. По славянским поверьям Масленица олицетворяла плодородие и вместе с тем — зиму и смерть. Поэтому и отношение к ней было двойственное. Сначала возвеличивали, а потом, когда приходила пора прощаться, сжигали чучело. На похороны Масленицы устраивали целые карнавалы с ряжеными, во время которых призывали весну и всячески поносили Масленицу — олицетворение холодной мертвой зимы. Называли ее обманщицей (так как вслед за собой она приводит пост), обещала, блинницей.

Много смешных пословиц и поговорок связано с этими днями: «Масленица обедуха, деньгами побируха», «Хоть с себя все заложить, а масленицу проводить», «Не все коту масленица, будет и великий пост».

Каждый день масленичной недели имеет особенное название: понедельник — «встреча», вторник — «заигрыш», среда — «лакомка», четверг — «широкий» или «разгул», пятница — «тещины вечеринки», суббота — «золовники посиделки», воскресенье — «проводы» или «прощенье воскресенье».

В масленичных обычаях и обрядах большое внимание уделялось молодоженам. В среду теща приглаша-

ла молодого зятя на блины. В пятницу молодожены принимали родителей. В субботу молодая невестка устраивала посиделки, на которые приходили сестры и знакомые мужа. С этого дня молодая женщина становилась полноправным членом женской части семьи.

Другой обычай масленичной недели — прощенье друг друга, своего рода просьба об отпущении грехов. Поэтому последний день Масленицы называют прощальным днем, целоваником, прощенным днем. Не следует и нам забывать этот похвальный обычай. Ни в коем случае нельзя после Масленицы держать обиду ни на живых, ни на умерших. Жизнь станет намного легче, если мы научимся искренне прощать обиды.

Последний день сырной недели заканчивался застольем, на которое приглашали всех близких людей. Угощение и веселье продолжалось до вечернего богослужения. Считалось, что с него начинается Великий пост.

9 марта — день св. отца Тарасия. Святитель этот был известен в народе под именем Кумошника, так как, по народным наблюдениям, с этого времени начинает нападать на людей кумоха — лихорадка. «Кто спит под вечер на Тараса, тот наспит кумоху» — говорит русская пословица.

Ослабленный за зиму человек может стать легкой добычей сестер-лихорадок, которых насчитывали целых двенадцать. Называли их поразному: тресая, оттая, глядая, храпуша, пухлая, глухая, каркуша... Поэтому, если вас весной неудержимо тянет ко сну, значит ваш организм ослаб и его надо поддержать, чтобы он мог противостоять болезням. В этом вам помогут настои витаминных растений.

Настой шиповника содержит боль-

шое количество витамина С, оказывает противовоспалительное, мочегонное и общеукрепляющее действие. 20 г сухих плодов (1 ст. ложку) промывают в холодной воде, дробят, заливают 0,5 л кипятка, кипятят 10 минут при закрытой крышке, после чего настаивают 4-6 часов в теплом месте и процеживают. Пьют по полстакана три раза в день. Можно по желанию добавлять в настой мед или сахар.

Настой из черной смородины. Ягоды черной смородины содержат витамины С, Р, органические кислоты, дубильные вещества и эфирные масла. Две столовые ложки ягод заливают двумя стаканами кипятка, настаивают час и выпивают в течение дня.

Клюквенный морс оказывает тонизирующее и освежающее действие, повышает умственную и физическую трудоспособность.

14 марта — день преподобной мученицы Евдокии. По старому календарю это 1 марта, начало весны. Праздновали его в старину очень весело и торжественно. Отсюда и получила Евдокия прозвание Авдотья Весновка. Звали ее и Саустуньей, так как в это время начинают дуть весенние ветры. В народном сознании Авдотья подменила языческого бога Позвида — распорядителя ветров. Еще Евдокию называют Плутишкой. В это время снег начинает таять или оседать — плутистся.

По Евдокиному дню делают длительный прогноз погоды: «На Евдокию снег — урожай», «Теплый ветер — лето мокрое, северный — холодное», «Какова Евдокия, таково и лето». Если выдаться на Евдокию красивый день, то надо ждать хорошего урожая огурцов, будет в тот год и много грушев.

17 марта — день преподобного Герасима, Герасима Грачевника. Прозвищем Герасим обязан тому, что в этот день, по народным наблюдениям, прилетают грачи — первые весенние птицы. По приметам, если грачи сразу на гнездо летят, весна будет дружной. Радуюсь прилету птиц, хозяйки пекли из теста грачей.

В этот день последний раз прогоняют кикимору. Самым хорошим оберегом от этой незваной гостьи считался небольшой плоский камень с естественным отверстием. Называли его «куриным богом» и вешали над куриным насестом — любимым местом кикиморы. Найти такой камень считалось доброй приметой. Поищите его и вы и, если найдете, принесите домой. Возможно, он укрепит мир в вашей семье

18 марта — день св. мученика Конана Градаря или Огородника. В народе говорили: «Хотя бы в день Конана была и зима, начинай пахать огород, и ты только почи в этот день, непременно огород будет добр, и овощу будет много». Что бы вы ни делали в этот день для огорода, все будет по нраву Конону Огороднику: высадите рассаду, подготовьте инвентарь для огородных работ или просто съездите посмотреть на свои угоды.

22 марта — день святых сорока мучеников севастийских. Попросту этот праздник называли *Сороки*. В этот день пекли сделанных из теста жаворонков, поздравляли родственников и знакомых с приходом весны и посылали им в подарок печеных птиц. Дети выбегали в этот день на улицу и зывали лето: «Жаворонки, прилетите, красно лето принесите,

зима надоела, весь хлеб поела».

В числе севастийских мучеников особо вспоминают одного по имени Сисиния, который почему-то прослыл целителем от лихорадки. Возможно, это связано с тем, что в весеннее время свирепствуют простудные заболевания. В это время надо больше внимания уделять здоровью — организм после зимы устал и ослаб. Если все-таки простуда добралась до вас, примите срочные меры. При первых ее признаках (озноб, головная боль, слабость) останьтесь дома. Сделайте горячую ножную ванну, добавив в воду горсть поваренной соли. Наденьте теплый спортивный костюм, на голову — вязаную шерстяную шапочку, положите под поясницу горячую грелку. И выпейте пол-литра липового чая, добавив две чайные ложки меда.

От кашля хорошо помогает такое простое средство. Две столовые ложки чесночной кашицы смешайте со 100 г сливочного масла и втирайте эту мазь в подошвы ног на ночь. Хорошо бы после процедуры надеть хлопчатобумажные носки.

В марте происходят большие изменения в природе, увеличивается светлое время суток — теперь день уже длиннее ночи, тают снега, природа готовится к новому жизненному циклу. Надо и нам подготовиться к переменам, перестроиться, перейти от зимней спячки к активным действиям. Если этого не произойдет, то человека ждут многочисленные стрессы.

В этот день принято сжигать в костре всякий накопившийся ненужный хлам. Хорошо, если вместе с ним «сгорят» ваши сонливость, вялость, апатия.

Людмила Киселева,
психолог

СЕМЬЯ

БАБУШКИ И ВНУКИ



Фото Ивана Дронова

Однажды пятилетний сын моей подруги загадал нам загадку собственного сочинения: «Какой самый нужный предмет в доме? На «Б» начинается, на «А» кончается. Мы долго бились в поисках ответа, перебирали все известные нам предметы на «Б», включая самые экзотические.

Пашка хохотал, наблюдая наши мучения, потом вдруг стал серьезным и сказал с укоризной: «Это же бабушка!»

Сейчас Паше пятнадцать, и отношение к «самому нужному предме-



ту» у него качественно изменилось. Конфликты по разным поводам с взаимными обидами стали для него и бабушки радowym явлением. При этом взаимная любовь и потребность друг в друге сохранились. Казалось бы, ситуация парадоксальная. Как можно любить — обижая, желать добра — унижая, сочувствовать и делать больно одновременно?

Попробуем рассмотреть разные особенности этой непростой проблемы. Как уберечь семейные взаимоотношения от разрушения, как поправить то, что уже разладилось, какие наиболее типичные ошибки допускают пожилые люди в отношении своих внуков?

Все маленькие дети любят своих бабушек. Для малышей бабушки — это целый мир, добрый и комфортный. Бабушки нежно заботятся о своих внуках, опекают их, развивают, обучают и получают в ответ искреннее тепло и доверие. Именно бабушки помогают внукам обживаться в трудном мире и зачастую смывают и исправляют ошибки, которые допускают в воспитании мамы и папы.

Нарисованная мною картина типична и узнаваема с одной существенной оговоркой. Такие взаимоотношения между бабушками и внуками характерны для определенного периода — пока речь идет о дошкольниках. В дальнейшем чем старше становятся внуки, тем больше возникает с ними проблем. Пик напряженности в отношениях приходится на так называемый трудный, подростковый возраст. Этот период длится примерно 3-5 лет, а затем наступает некоторое равновесие. Причем эта относительная стабильность может закрепиться на уровне плохо, нейтрально или хорошо.

Если бабушки живут вместе с вну-

ками, то взаимоотношения между ними принимаются, как правило, крайние формы — либо хорошо, либо плохо. Если бабушки далеко, то взаимоотношения принимают нейтральные формы. Обе стороны друг друга любят, скучают, стремятся в гости, но, встречаясь, быстро переходят от бурной радости к острым конфликтам, и наоборот. Это происходит оттого, что, живя вдали друг от друга, и дети, и взрослые любят несколько идеализированный образ. Натякаясь же на реальный характер, бабушки и внуки испытывают некоторое разочарование, которое тут же исчезает при очередном расставании.

Жить рядом гораздо труднее. Бабушки, которые растут внуков с малолетства, быстро проникаются своей особой ролью в воспитании и добровольно несут этот нелегкий крест. Поначалу все идет гладко. Для малышей бабушки и дедушки — те, кто все знает и умеет, покажет и научит, похвалит и приласкает, пожелает и успокоит. У малышей нет своего жизненного опыта, на них не давят стереотипы, поэтому они гибки в своем поведении, легко подстраиваются под настроения взрослых, быстро забывают обиды и с легкостью переключаются на новые занятия. У взрослых так не получается. Чем старше человек, тем труднее ему что-либо менять в своей жизни, кажется ли это одежде, привычке или убеждению. К тому же пожилые люди очень ранимы. Именно они испытывают на себе неумолимое течение времени. Десятилетиями они были главными в семье, несли ответственность за своих детей, преодолевали трудности, старались сделать детей счастливыми. Потом дети выросли, обзавелись собственными детьми, и произошла неизбежная смена лиде-

ра. Бабушки и дедушки в семейной иерархии отселяются на второй план, их голос становится только совещательным.

Процесс смены поколений, сам по себе непростой и болезненный, в каждой семье имеет еще и ряд особенностей. Иногда он принимает столь острые формы, что дело доходит до полного разрыва семейных отношений.

В современных семьях традиционный образ милой и трогательной бабушки встречается все реже. После появления внуков большинство женщин продолжают работать, а жесткое и прагматичное время накладывает свой отпечаток на стиль общения между всеми членами семьи. К сожалению, современный стиль общения все чаще сводится к выяснению отношений, взаимным упрекам, обидам, бесконечным претензиям, недовольству друг другом, глухому раздражению. Для многих семей характерной становится частая и непредсказуемая смена настроений. Когда и по какому поводу вспыхнет ссора, перерастет она в конфликт или закончится бурным примирением, не знает никто.

В такой жесткой среде обитания хуже всего, конечно, чувствуют себя старые да малыши. Бабушкам и дедушкам трудно примириться со своей второстепенной ролью в семье, к тому же подступают болезни. Внукам тоже нелегко. Им волею взрослых часто отводится роль буфера, смягчающего и скрашивающего бабушкам тесноту жизни. Без внуков бабушки скучают, рядом с внуками — доходит в процессе воспитания до самозабвения. Хочу подчеркнуть, что сам процесс воспитания или передачи жизненного опыта от бабушки к внукам абсолютно необходим и очень

полезен. Но не менее важны формы и методы, а в них как раз и допускаются серьезные ошибки.

Очень часто взрослые люди из всех возможных вариантов общения с детьми выбирают самые жесткие, авторитарные и занудные. Это и есть наиболее типичная ошибка.

Вопреки расхожему мнению о том, что бабушки спокойны и терпеливы в общении с детьми, на практике часто проявляется обратная тенденция. Многие бабушки категоричны и нетерпеливы. Как часто из их уст звучат гневные распоряжения: «Вставай сейчас же!», «Прекрати немедленно!», «Ешь быстрее!». Недавно я наблюдала, как в совершенно пустом магазине бабушка отдавала команды своему внуку. Именно команды — односложно, как собаке: «Стой спокойно!», «Молчи!», «Не трогай!». Мальчишка послушно и безволею, с выражением полной покорности на лице стоял там, где его поставили, ничего не трогал, витрины не разглядывал, вопросов не задавал. Когда бабушка расплатилась за покупки, он молча подал ей руку, и они пошли дальше. Через некоторое время, выйдя из магазина, я увидела, что бабушка остановилась поговорить с какой-то знакомой. Она горячо и вдохновенно рассказывала о своем самочувствии, а малыши стоял рядом. Через полчаса, выйдя с собакой, я увидела всех троих на том же самом месте. Женщины разговаривали, мальчишка ждал. Бабушка периодически раздраженно дергала его за руку, чтобы малыш не вертелся и не мешал ей. Мальчишка виновато улыбался и вновь замирал как солдатик на посту. Бабушке прогулка удалась. А ребенку?

Очень часто уверенность взрослых в том, что они все делают во



Фото Виктора Ахлюмова

блага ребенка, ложное чувство собственного превосходства над детьми и желание проявить свою власть приводят к потере критичности к себе и возникновению тоталитарных внутрисемейных отношений. Печально, но факт: бабушки часто не хотят идти на какие-либо уступки и компромиссы с детьми, боясь подорвать свой авторитет и желая беспрекословного подчинения внуков.

Вот типичный пример. Двенадцатилетняя Катя на даче собирается покататься на велосипеде с подружкой. Предвкушение радости и свободы переполняет девочку. И тут им

навстречу попадает Катина бабушка. «Ты куда это отправилась? — грозно спрашивает она. — Кататься? Нет, куда ты не поедешь, ты должна сейчас собирать ягоды». «Мне мама разрешила, — пытается возражать Катя, — она отпустила меня на час». «А я сказала: нет! Сейчас же оставь велосипед и делай, что я велела». Мама Кати сидит на веранде, читает книжку и никак не реагирует на возникшую ситуацию. Катя, едва сдерживая слезы, ставит велосипед, берет корзинку и идет выполнять бабушкино поручение. Через некоторое время бабушка забирает у Кати корзинку с ягодами и говорит: «Теперь можешь кататься, все равно толку от тебя мало. Отпускаю на полчаса, ни минуты больше». Тон — властный, никакой благодарности за работу.

В этой семье к ребенку относятся как к собственности. Количество упреков, которые получает милая, тихая, послушная девочка, не поддается никакому объяснению. В основе неблагополучия семьи — перекос между правами и обязанностями всех ее членов. Бабушка — главная в доме, она всегда знает, кто и как должен поступать, и не терпит никаких возражений. Мамин позиция похожа на скрытый бунт: она пытается охранять свои права в обмен на права дочери, которая обязана беспрекословно подчиняться бабушке, всех всегда устраивать и не раздражать. Папа соблюдает нейтралитет, оставив за собой право стопорного

наблюдателя. Ему так удобнее

Никто не спорит, у ребенка должны быть обязанности в семье. Семейные обязанности — это подготовка к взрослой жизни. Хорошо, когда девочка многое умеет — ей потом будет легче жить. Однако обязанности без прав всегда ведут к разрушению личности, к созданию комплексов неполноценности и в итоге — к потере внутренней свободы. Став взрослыми, дети, выросшие в условиях ущемления своих прав, будут интуитивно искать, кому бы подчиняться, — касается ли это работы, семьи или личной жизни.

Старайтесь находить такие формы воспитания, которые не ущемляют личность ребенка. Нужно уметь договариваться, уступать и вносить ясность во взаимоотношения. Например, так: сегодня ты помогаешь по хозяйству до обеда, нужно сделать то-то и то-то, а потом делай, что хочешь, — играй с друзьями, катайся на велосипеде, читай. Ложное представление взрослых, что строгость всегда идет во благо ребенка, помает детские души.

Мало кто знает, что упреки, нотации и ругательства — это разные формы унижений. Дети верят взрослым, поэтому упреки и нотации откладываются в подсознании ребенка как унижения и создают комплексы неполноценности. Если, например, мальчику часто повторяют, что при таком поведении он никогда не добьется ус-

пехов в жизни, то, скорее всего, именно так и произойдет. Как только у подросткового ребенка появится шанс проявить себя, он обязательно на чем-нибудь сплотится. Создаст конфликтную ситуацию, или заболеет, или сорвется в пьянство, но преодолеть внушенное ему убеждение вряд ли сможет. Если девочку постоянно упрекать в лени, приговаривая, что она вырастет такой же неумелой, как ее мамаша, то это унижение может определить ее линию поведения во взрослой жизни.

При этом у детей существует целая система внутренней защиты от прессинга со стороны взрослых. Если внук не воспринимает ваши слова, игнорирует их, равнодушен к упрекам — это защитная реакция на ваше давление. Другой тип защитной реакции — грубость в ответ на надоевшие нотации.

Если вы действительно хотите добра вашим внукам, сдерживайте отрицательные эмоции, передавайте им свой жизненный опыт другим способом — рассказывайте о своей молодости, о ярких событиях, интересных людях и необычных ситуациях. Когда перед глазами предстают давние времена, жизнь становится похожей на театр, где все интересно и поучительно. Такие формы общения снимают напряжение у взрослых, приносят радость и спокойствие детям, формируют общие интересы и ценности всей семьи.

Препараты «окситерм», «сандра» и «биомодулин», а также «флоравит» и крем «Таис» (о которых мы писали в предыдущих номерах журнала) можно приобрести в Ассоциации «КВАНТОВАЯ МЕДИЦИНА»

✉ 111250 Москва, Красноказарменная ул, 17; ☎ (095) 362-75-33; 362-73-83

Волевая гимнастика Анохина

Среди популярных систем физического развития начала XX века большую известность снискала гимнастика русского атлета доктора А.К. Анохина (псевдоним Б. Росс). Книжки с описанием системы Анохина выдержали несколько изданий при жизни автора. Даже далекий от спорта журнал «Нива» в 1909 году опубликовал ее полностью, назвав «наилучшей комнатной гимнастикой». По системе Анохина занимались многие известные атлеты, герой гражданской войны Г.И. Котовский.

Свою систему Анохин назвал «новой системой», а в дальнейшем она получила название «волевая гимнастика». Принцип ее состоит в том, что, выполняя упражнения без отягощений (то есть без гантелей, гирь, эспандеров и других снарядов), нужно сознательно напрягать соответствующие мышцы, имитируя преодоление сопротивления. Система Анохина не утратила своей актуальности и по сей день. Его упражнения дают возможность не только увеличить силу, но и добиться умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, что очень важно в спорте и при любой физической работе.

Сам Анохин так говорил о своей системе: «Волевая гимнастика не делает вас Поддубным или Гаккеншмидтом. Она не даст вам бицепсов по 45 сантиметров или возможности выжимать 6-7 пудов одной рукой, но зато значительно укрепит здоровье.

Даст красоту форм и очертаний и ту нормальную силу для каждого, которая утеряна современным человеком». Анохин приводит восемь основных принципов, которых следует придерживаться при овладении его методикой:

1. Концентрируйте все внимание на работающей мышце или группе мышц.
2. Не спешите с увеличением количества упражнений и их дозировки.
3. Выполняя упражнение, следите за правильным дыханием.
4. Каждое движение выполняйте с наибольшим мышечным напряжением.
5. Добивайтесь того, чтобы при выполнении упражнения напрягались только те мышцы, которые участвуют в данном движении.
6. Упражнения желательно выполнять перед зеркалом и без майки.
7. После выполнения упражнений нужно принять душ, а затем энергично растереть тело полотенцем.
8. Воздержанность и простота в пище — один из залогов успеха. В то же время и пища должна быть разнообразной (овощи, фрукты, молоко).

Кстати, бытующее иногда мнение, что те, кто занимается атлетическими упражнениями, должны включать в свой рацион большое количество мяса, по мнению Анохина, неверно. Он приводит множество примеров, когда известные атлеты ограничивали в своем рационе мясо. Так, знаменитый Петр Крылов («жорол

гирь», обладатель выдающейся по объему и рельефу мускулатуры, предпочитал растительную пищу

Упражнения нужно выполнять два раза в день, утром и вечером, в общей сложности до 30 минут. Каждое упражнение длится 5-6 секунд и повторяется до 10 раз. Первые две недели нужно выполнять пять первых упражнений, затем каждую неделю прибавлять по одному упражнению. Через три месяца можно заниматься по программе всего комплекса.

Упражнения

1. Основная стойка. Поднимите руки в стороны и сожмите пальцы в кулак. Сильно напрягая бицепсы, согните руки в локтях. Сгибая руки, имитируйте притягивание большой тяжести. Коснувшись руками плеч, разверните кулаки наружу и начинайте разгибать руки так, как будто вы отталкиваете в стороны большую тяжесть. В этом случае напрягаться должны трицепсы, а бицепсы должны быть расслаблены. Сгибая руки, делайте вдох, а разгибая — выдох.

2. Ноги на ширине плеч. Поднимите руки вперед, сожмите пальцы в кулак. Сильно напрягая мышцы рук и спины, разведите руки в стороны (кулаки повернуты наружу), затем начинайте сводить их перед собой, напрягая главным образом грудные мышцы так, будто что-то сильно сжимаете перед собой. При разведении рук делайте вдох, при сведении — выдох. Старайтесь, чтобы не участвующие в упражнении мышцы были расслаблены.

3. Лягте на спину, руки за голову. Сохраняя неподвижность туловища, поочередно, быстро и с напряжением поднимайте и опускайте ноги. Поднимать ноги следует приблизительно до угла в 45 градусов. Во время выполнения упражнения пятками пола

не касаясь. Дыхание равномерное. Напрягаться должны брюшные мышцы и мышцы ног.

4. Стоя, пятки вместе, носки врозь, положите руки на спинку стула. Выпрямите спину, смотрите перед собой. Медленно, с напряжением присядьте до касания пятками ягодиц. Затем начинайте выпрямлять ноги с таким напряжением четырехглавых мышц бедра, как будто вы поднимаете большую тяжесть. Приседая, делайте выдох, поднимаясь — вдох.

5. Поставьте ноги врозь. Разведите руки в стороны ладонями вверх, пальцы сожмите в кулак. Выпрямитесь. Смотрите прямо перед собой. Напрягая мышцы, поднимите прямые руки вверх так, будто вы поднимаете груз. Подняв руки, сделайте вдох и, напрягая широчайшие мышцы спины, опускайте руки вниз — выдох.

6. Выполните отжимания в упоре лежа, держа в напряжении все тело. По мере тренированности выполняйте отжимания, опираясь на пальцы. Сгибая руки, делайте вдох, разгибая — выдох. Основная нагрузка должна приходиться на трицепсы.

7. Основная стойка. Разведите прямые руки в стороны ладонями вверх, сожмите пальцы в кулак. С напряжением поочередно поднимайте и опускайте кисти. Дыхание произвольное.

8. Лягте на спину на пол. Ноги чуть разведите, руки скрестите на груди. Оставляя неподвижными нижнюю часть туловища и ноги, с сильным напряжением брюшных мышц приподнимайте голову и грудь так, будто у вас на груди лежит груз. При подъеме — вдох, при опускании — выдох.

9. Поставьте ноги врозь, слегка согните их в коленях. Поднимите левую руку вперед, правая опущена вдоль туловища. С напряжением грудных и широчайших мышц спины опус-

тите левую руку вниз, а правую с напряжением дельтовидных мышц поднимите вперед. В следующее занятие поднимайте руки в стороны, а затем — снова вперед. Дыхание равномерное.

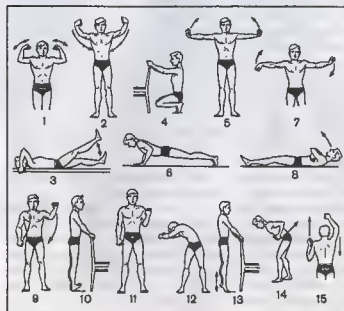
10. Положите руки на спину стула, слегка округлите спину. С напря-

12. Поставьте ноги врозь. Поднимите напряженные руки вверх и соедините их «в замок». Сделайте поворот вправо и, напрягая мышцы живота, наклоните туловище вниз. Затем сделайте упражнение в левую сторону. Во время наклона делайте выдох, поднимая руки вверх — вдох.

13. Исходное положение то же, что в упражнении 10. Сильно напрягая икроножные мышцы, поднимитесь на носки, а затем опуститесь на всю ступню. Во время упражнения ноги в коленях не сгибают.

14. Поставьте ноги врозь и слегка согните их в коленях. Напрягая мышцы живота, наклоните туловище вперед, одновременно согните руки в локтях и напрягите бицепсы. Затем, напрягая трицепсы, разгибайте руки и отводите их как можно дальше назад, имитируя отодвигание назад тяжести. Выпрямитесь и опустите руки вниз. Во время наклона делайте выдох, выпрямляясь — вдох.

15. Основная стойка. Правую руку поднимите вверх, левую согните к плечу. С напряжением поочередно меняйте положение рук. Поднимая руку вверх, напрягайте трицепс, а опуская руку к плечу, напрягайте бицепс и широчайшие мышцы спины. Дыхание равномерное.



жением мышц выпрямитесь, одновременно поднимите пальцы ног как можно выше, опираясь на пятки. В это время должны сильно напрягаться мышцы бедра и голени. Затем опуститесь на всю ступню. При поднимании пальцев делайте вдох, при опускании — выдох.

11. Поставьте ноги врозь. Поочередно сгибайте и разгибайте руки в локтях, локти при этом не двигаются. При сгибании рук ладони обращены вверх, а при разгибании — к туловищу. При сгибании рук должен напрягаться бицепс, а при разгибании — трицепс. Дыхание равномерное.

Юрий Рюриков,
эксперт Российской сексологической ассоциации

ПРОБЛЕМА

Когда же девушке становится женщиной?



фото Сергея Самохина

Только цифры

Начнем со статистики. Согласно анонимным опросам, в 60-е годы в России опыт физической близости имели 8 из 10 студентов и 4 из 10 студенток (важное замечание), а в 90-е годы — уже 9 из 10 студентов и 8 из 10 студенток. Как видим, девушки за поколение почти догнали юношей.

Секс у нас помолодел: он стал не только юношеским (больше полови-

ны молодых людей сейчас начинают сексуальную жизнь в 16-18 лет), но и подростковым (по сравнению с предыдущим поколением число подростковых до 16 лет, получивших сексуальный опыт, возросло вдвое).

Правда, эти цифры колеблются. До середины 90-х годов в Москве, согласно тем же анонимным опросам, такой опыт был почти у сорока старшеклассниц из ста. А в 1997 году — всего у четырнадцати из ста.

В любом случае в приобретении раннего сексуального опыта мы не опережаем другие развитые страны. Недавнее сексологическое исследование, проведенное в четырнадцати странах, показало, что первенствуют в этом США (средний возраст вступления в сексуальную жизнь — 16,3 года), за ними идут Канада и Франция (16,6 года), Англия (16,7 года) и Италия (17 лет). Россия занимает десятое место (18 лет).

Что диктует человеку природа?

Зададимся вопросом, с каких лет физическая близость естественна для человеческой природы.

У первобытных людей, которые жили по законам природы, она начиналась с половой зрелости (такие же нравы сохранились и у многих нынешних племен). Подростки получали право на поиск пары, их просвещали — знакомили с разными видами близости, учили заботиться друг о друге. В первобытных племенах была культура полового доброжелательства: пары сближались по согласию, без принуждения, эгоизма, боязни. Освоению любовных движений помогали танцы, которые облагораживали секс, насыщали его пластикой, красотой. Элементы этих движений есть, например, в твисте, произошедшем от негритянских народных танцев.

Потребности пола считались нормальными, в них не видели ничего постыдного. При родовом строе существовал даже культ физической любви: продолжение рода было одной из главных ценностей жизни. В девушках ценилась тогда не девственность, а «материнственность» — способность рожать.

Современные люди руководству-

ются другими ценностями. Поэтому и на вопрос, когда девушка должна становиться женщиной, они отвечают по-другому, и у каждого поколения — свой ответ.

Недавно в гостях я разговаривал с двумя милыми семидесятилетними женщинами. Узнав, что я работаю над книгой о сексуальной революции, они посетовали на нынешнее падение нравов.

— У нас было твердое правило: только муж делает девушку женщиной, — сказала одна. — Я вышла замуж и стала женщиной в 28 лет.

— А я в 25, — сказала другая.

Сегодняшнее поколение молодых уже работало другое нравственное правило: сохранять девственность не до свадьбы, а до любви. Но именно до любви — глубокого, а не блегого влечения.

Это объясняется в основном тем, что плотская любовь отделилась от функции деторождения, обрела самостоятельную ценность, поскольку надежные противозачаточные средства позволяют поддерживать сексуальные отношения без опасений забеременеть.

Медики до сих пор спорят о предназначении девственной плевы. На недавней международной сексологической конференции в Москве сексолог И. Авадкова сообщила: микробиологи выяснили, что с рождения девочки и до 14-17 лет во влагалище созревает защитная антимикробная палочка. Для того чтобы созреть, ей нужен парниковый эффект. Его и дает девственная плева. Если это так, то получен еще один аргумент против слишком раннего секса.

Кстати, девушки инстинктивно опасаются первой близости. Западные сексологи установили в результате опроса: две трети юнойшей считали,

что их подруги сами стремились к телесной любви, а две трети девушек признались, что решились на близость только из боязни, что юноша бросит их... Правда, поразительное расхождение?

Открытие исландских ученых

В последние годы сексологи Исландии, страны свободного секса, провели обследование 10 тысяч девушек. Более трети из них (3,5 тысячи) потеряли девственность в 13-14 лет, и это раннее начало взрослой жизни вызвало у них тяжелые расстройства здоровья и сексуальности.

Исландский институт проблем пола выявил основные причины таких расстройств. Оказывается, до 16-17 лет у большинства девушек внутренние половые органы не успевают сформироваться. Кости таза сужены, а главное — влагалище и шейка матки расположены под заметным углом друг к другу (позднее этот угол уменьшается или совсем пропадает). Мужское вторжение может привести к перелому шейки матки. Это становится причиной частых болей во время менструаций из-за застоя крови, что может привести к воспалению матки, а в некоторых случаях даже к бесплодию.

Кроме того, у многих девочек-подростков во время близости влагалище не увлажняется. Его сухость не только вызывает боль, но нередко приводит к повреждению и даже разрыву внутренних мышц. Ученые Института проблем пола утверждают: до 16-17 лет половая жизнь для многих девушек опасна. До этого возраста, говорят они, лучше ограничиться ласками и избежать полной сексуальной близости.

Фаланстер юношеской любви

Как влияют запреты в области любовных взаимоотношений на психологию подростков? Чтобы ответить на этот вопрос, немецкие и шведские психологи в 60-х годах провели весьма рискованный эксперимент. С согласия родителей, получивших медицинские гарантии, они собрали в палаточном лагере «Ястребик» (в Швеции) подростков и молодых людей от 12 до 18 лет и разрешили им полную свободу в проявлении любовных взаимоотношений. Эксперимент проводился под наблюдением специалистов.

Мальчикам и девочкам сказали, что они могут найти себе пару и поселиться вдвоем в палатке. Девочкам раздали противозачаточные таблетки и научили пользоваться ими.

Психологи и сексологи сделали два главных вывода из этого вызывающего опыта. Первый вывод касался психологии юношей и особенностей их социального поведения. Пока подростки еще не разбили на пары, юноши проявляли обычную для их возраста агрессивность — вели себя вызывающе и задиристо. Потом, когда они подбирали себе пару, их воинственность пропала: напор гормонов находил естественный выход, и это делало ребят куда более мирными и жизнерадостными.

Второй вывод связан с различиями в сексуальных отношениях у подростков и молодых людей. Мальчики и девочки 12-15 лет чаще всего избегали полной физической близости. Чтобы ощутить себя настоящей любовной парой, им было достаточно обниматься, целоваться и лежать рядом. Это очень важное наблюдение: возможно, оно говорит о естествен-

ном возрастном рубеже, до которого платоническая близость оказывается важнее телесной

В сексуальные отношения обычно вступали юноши и девушки 16-18 лет. При этом они вели себя с естественной стыдливостью, не позволяли себе ничего лишнего при посторонних. В их отношениях не было никакой бравады, никакого разврата

Опыт удался, посчитали психологи. Когда юным разрешают вести взрослую жизнь, их любовь перестает быть гонимой и теряет вкус запретного плода. У них не возникает ни чувства вины, ни бунтарских настроений: «Плевал я на ваши запреты». Они освобождаются от болезненных комплексов неполноценности.

Это, конечно, важные выводы. Но перенимать, а тем более переносить этот опыт на российскую почву если и можно, то с большими оговорками.

Во-первых, в 60-х годах подростки на Западе были сдержаннее, чем наши нынешние. Во-вторых, лагерь «Ястребки» был своеобразным любовным фаланстером — искусственной общиной утопистов. Там царила особая атмосфера, совсем не похожая на обидную — атмосфера глубокого благоприятствования любви, сглаживающая трудности вступления в сексуальную близость. Судить по ней об обычной жизни трудно.

Психологам, проводившим этот эксперимент, осталось неизвестно, как телесная близость влияла на юных девушек: как они преодолевали страх, боль, смущение, принес ли им радость сексуальный опыт и как от этого менялась их психика.

Впрочем, даже и с такими изъянами эксперимент многое прояснил в спорах о юношеском сексе. Он показал, что любовные отношения меняют к лучшему юные характеры, осо-

бенно у мальчиков. Но так действует именно разрешенная, а не тайная любовь, цивилизованная, добрая, а не дикая и эгоистичная.

Как найти наилучший возраст?

У психологов есть понятие о наилучшем возрасте — самом благоприятном для того, чтобы развивать какую-нибудь черту духа или тела. Это как с семенами: посадить рано — не взойдут, поздно — дадут чахлые всходы.

Может быть, и для развития сексуальности есть такой наилучший возраст, и упустить его так же опасно, как забегать вперед?

Выскажу несколько предположений, возможно спорных.

Ни о каком точном возрасте, да еще одинаковом для всех, не может быть и речи. Есть много особенностей, телесных и душевных, которые говорят о готовности или неготовности к сексуальной жизни, и между ними очень много различий.

Прежде всего это различие между женской и мужской половой природой. Женщина в девушке рождается позже, чем мужчина в юноше.

В организме каждого мужчины и каждой женщины есть и мужские, и женские гормоны, но гормонов мужского пола в 10-12 раз меньше. Именно мужские гормоны — гормоны активности — влияют на сексуальное влечение и мужчин, и женщин и способны получать наслаждение от физической близости.

У мальчиков такие гормоны рождаются бурно, вызывая юношескую сверхсексуальность и переворачивая всю их психологию. У девушек такого выброса гормонов активности не бывает. К тому же у большинства из них они начинают вырабатываться поз-

же, чем у юношей. Поэтому у девушек сексуальное влечение выражено гораздо слабее, и возникает оно на 2-4 года позже. Во многом поэтому почти во всех странах девушки начинают сексуальную жизнь на 2-3 года позже юношей.

Следующее различие — в темпераменте. Различают три сексуальных темперамента — сильный, средний и слабый. В средних широтах сильным и слабым темпераментом обладают примерно по 12-15% мужчин и женщин, средним — по 70-75%. При сильном темпераменте половое созревание начинается в 10-12 лет, при среднем — года на 2-3 позднее, при слабым — еще через 2-3 года.

Пока речь шла только о биологическом созревании, биологической готовности к сексу. Но существует и психологическое созревание, психологическая готовность, и она гораздо важнее телесной. Это у животных совсем руководит биология, а у людей должна бы руководить именно психология — конечно, вместе с биологией. Именно от естественности этого союза и от главенства в нем психологии и зависит лучший возраст любовного дебюта.

Телесная любовь состоит из света

Окончание следует

В Московском Центре «Сполеч» с 1993 года успешно проводится реабилитация, лечение, достижение устойчивой ремиссии у людей, страдающих тяжкими нервно-психическими, пограничными и психосоматическими расстройствами (эпилепсия, шизофрения, маниакально-депрессивный психоз, детский аутизм, депрессия, нарушение обмена веществ, бессонница, импотенция, хроническая усталость, астма, язвы желудочно-кишечного тракта) по уникальному, признанному мировым сообществом психотерапевтов авторскому методу В.В. Никитина (Международный патент № 2019997 от 1994 г.).

В Центре «Сполеч» работают психолог и психотерапевт. Ускорение лечения возможно при участии в 21-дневной программе «Психотерапия на курортах мира».



(095) 389-88-05 (вт., чет., — с 19⁰⁰, суб. — с 12⁰⁰)

✉ 105118 Москва, Проспект Буденного, 17^а, Стадион «Крылья Советов»

Сияет солнце, воды блещут,
На всем улыбка, жизнь во всем
Деревья радостно трепещут,
Купаясь в небе голубом.

Поют деревья, блещут воды,
Любовью воздух растворен,
И мир, цветущий мир природы,
Избытком жизни упоен.

Но и в избытке упоенья
Нет упоения сильней
Одной улыбки умиления
Измученной души твоей...

Ночное небо так укрою,
Заволокло со всех сторон.
То не угроза и не дума,
То вялый, безотрадный сон.
Одни зарницы огневые,
Воспаменясь чередой,
Как демоны глухонемые,
Ведут беседу меж собой.

Как по условленному знаку,
Вдруг неба вспыхнет полоса,
И быстро выступят из мраку
Поля и дальние леса.
И вот опять все потемнело,
Все стихло в чуткой темноте —
Как бы таинственное дело
Решалось там — на высоте.



Ф.И. ТЮТЧЕВ
Акварель работы И. Рехберга, 1838 г.

Как над горячею золой
Дымится свиток и сгорает,
И огонь, сокрытый и глухой,
Слова и строки пожирает,

Так грустно тлится жизнь моя
И с каждым днем уходит дымом;
Так постепенно гасну я
В однообразье нестерпимом!..

О небо, если бы хоть раз
Сей пламень разлился по воле,
И, не томясь, не мучась доле,
Я просиял бы — и погас!

Страсти и горести Федора Тютчева

Федор Иванович Тютчев слыл в аристократических салонах светским львом, несмотря на то что был дурен собой, неуклюж, небрежно одет и рассеян. Все это исчезало, когда он начинал говорить. Его портрет в возрасте сорока с лишним лет дал писатель Погдин:

«Низенький, худенький старичок, с длинными, отставшими от висков поседлыми волосами, которые никогда не приглаживались, одетый небрежно... вот он входит в ярко освещенную залу, музыка гремит, бал кружится в полном разгаре... Старичок протискивается нетвердой поступью близ стены... Из угла прищуренными глазами окидывает все собрание... Он ни на чем и ни на ком не остановился, как будто б не нашел, на что бы нужно обратить внимание... К нему подходит кто-то и заводит разговор... Он отвечает отрывисто, сквозь зубы... Подходящий сообщает новость, только что полученную, слово за слово его что-то задело за живое, он оживляется, и потекла потоком речь увлекательная, блистательная, настоящая импровизация».

Его ум не старел с годами, не старело и сердце. На всю жизнь Тютчев сохранил способность к безрассудной, не помнящей себя, слепой

любви. Его стихи и в самую позднюю пору дышат юношеской страстью, а ведь сердце, по всем человеческим законам, должно было бы устать от бесчисленных увлечений...

Однолюбом Федор Иванович не был. Он мог страстно обождать двух женщин сразу и при этом не кривил душой. Женщины же, которых он любил, отвечали ему еще более беззаветным, самозабвенным чувством, он увлекал их порою с первой встречи. Послушаем современников:

«Это не было только человеческое лицо, а какое-то неуловимое, невольно поражающее каждого сочетание линий и штрихов, в которых жил высокий дух гения и которые как бы светились нечеловеческой, духовной красотой. На плотно сжатых губах постоянно буждала грустная и в то же время ироническая улыбка, а глаза, задумчивые и печальные, смотрели сквозь стекла очков загадочно, как бы что-то прозревая впереди, и в этой улыбке, взгляде — как бы жалость ко всему окружающему, равно как и к самому себе».

Федор Иванович женился рано, двадцати трех лет. После окончания университета в 1826 году он был определен на дипломатическую службу в Мюнхен и уже через год стал му-

жем прелестной Элеоноры Петерсон, вдовы русского посланника, взяв ее с четырьмя сыновьями от первого брака.

Элеонора была старше Тютчева на четыре года, она боготворила его. «Никогда человек не стал бы столь



ЭЛЕОНОРА ТЮТЧЕВА,
первая жена поэта.

Миниатюра И. Шелера. 1830-е годы

ых красавиц Мюнхена, красота которой сочеталась с блестящим умом и прекрасным образованием.

Это было не просто увлечение, какие случались с ним раньше, а роковая страсть, которая, по словам поэта, «потрясает существование и в конце концов губит его».

Разве можно долго таить такую любовь от чужих глаз? Тем более что Эрнестина теперь свободна: муж ее умер вскоре после ее знакомства с Федором Тютчевым. Их роман получает огласку. Жена, узнав о связи мужа, пытается покончить с собой... Но ведь он любит и Элеонору, любит обеих... Так или иначе, жить в одном городе, в одной стране уже невозможно.

После отпуска, проведенного в России, Федор Иванович отправился к новому месту службы, в Турин. Жена и дети еще в Петербурге, и он, воспользовавшись единственным одиночеством, мчится в Геную, где назначено прощальное свидание с Эрнестиной. Тогда никто из них не мог и предположить, что через полтора года она станет госпожой Тютчевой...

Пароход, на котором Элеонора с детьми в мае 1838 года ехала к мужу, ночью загорелся. И.С. Тургенев, оказавшийся в числе пассажиров, впоследствии вспоминал, как некая молодая женщина, не теряя самообладания в угаре всеобщей паники, босая, полуодетая, выносила сквозь пламя трех малюток. Это была Элеонора Тютчева.

Однако простуда и волнение сделали свое: через три месяца она скончалась в страданиях. Смерть жены потрясла Тютчева. Он посидел в одну ночь...

Жуковский, посетивший Федора

Ивановича за границей, удивлялся: «Он... горюет о жене, которая умерла мученической смертью, и говорит, что влюблен в Мюнхена».

Да, и в эти страшные дни он грешил об Эрнестине и был убежден: если бы не она — не вынеси ему тяжести перенесенной утраты... Они венчались в июле 1839 года.

После 22 лет, проведенных за границей, началась новая жизнь — на родине, в Петербурге. Здесь поэт встретил свою последнюю любовь, которая обернулась для него и «блаженством, и безнадежностью»...

Роман Тютчева с Еленой Денисьевой стал самым сильным в его жизни. Они встретились, когда ей было — 24, ему — 47...

Денисьева училась в Смольном институте благородных девиц вместе с дочерьми поэта. Анна Тютчева была всего на три года моложе ее, они дружили. Девушка принадлежала к старинному, но обедневшему дворянскому роду. Она рано лишилась матери и была на попечении тетушки, А.Д. Денисьевой, инспектрисы Смольного института. Та, со всеми властная, сухая, к племяннице была снисходительна, любила ее, как дочь, и рано начала выводить в свет.

Природа одарила Елену Александровну незаурядным умом и энергичным характером. Впечатлительная, живая, веселая, она, вдруг попав в высшее общество, сама преобразилась. Обладая «счастливой наружностью», девушка была окружена множеством блестящих поклонников.

Вместе с теткой Елена бывала в доме Тютчевых. Федор Иванович встречался с ней и в Смольном, когда посещал своих дочерей. Увлечение поэта нарастало постепенно, пока, наконец, не вызвало ответного



ЭРНЕСТИНА ТЮТЧЕВА,
вторая жена поэта

Литография Г. Бодмера
с портрета маслом работы Штиллера



ЕЛЕНА ДЕНИСЬЕВА
Фотография. Начало 1860-х годов

любим другим человеком, сколь я любим ею, — признавался спустя годы Федор Иванович, — в течение одиннадцати лет не было ни одного дня в ее жизни, когда, дабы упрочить мое счастье, она не согласилась бы, не колеблясь ни мгновенья, умереть за меня».

У них уже три дочери... И вдруг новая страсть врывается в жизнь Тютчева. Он влюбляется в жену барона Дернберга Эрнестину, одну из пер-

чувства. Они стали близки с 1850 года. Через полтора десятилетия Тютчев напишет:

Сегодня, друг, пятнадцать лет минуло
С того блаженно-рокового дня,
Как душу всю она свою вдохнула,
Как всю себя перелила в меня...

Федор Иванович снял недалеко от Смольного квартиру с видом на Неву, где они встречались. Долгое время никто ни о чем не догадывался. Обмануть тетку было легко: Денисьева и прежде не раз находила у своих богатых подруг. Тютчев же зачастую проводил время на балах или у друзей до утра.

Но вскоре Елена забеременела. Это ли не позор для Института благородных девиц! Отношения Тютчева и Денисьевой вылились в светский скандал. Жестокие обвинения пали на женщину, которая ради любимого человека пренебрегла и честью, и будущим. Теперь перед нею навсегда закрылись двери домов, где прежде она была желанной гостьей. Отец ее проклял. Тетушка вынуждена была оставить свое место в Смольном институте и вместе с племянницей переселилась на частную квартиру.

Роман Тютчева с Денисьевой длился до самой смерти Елены Александровны. От Федора Ивановича у нее родилось трое детей: два сына и дочь. Все они, по настоянию матери, записывались на фамилию Тютчевых. И тем не менее считались незаконнорожденными.

Положение молодой женщины было двусмысленным. Она становилась все более раздражительной, вспыльчивой. Елена любила Федора Ивановича безумно (без преувеличения),

но требовательной любовью. Все это вносило в их жизнь не только счастье, но и тяжелые минуты. Однажды, когда Тютчев осмелился высказать сомнение: нужно ли рожать еще одного ребенка — в голову его попала бронзовая статуэтка. К счастью, Елена промахнулась — удар был настолько силен, что откололся угол изразцовой печи...

Поводов для сцен у измученной женщины было предостаточно. Это и нередкие отлучки Федора Ивановича, и нечаянно оброненное нежное письмо к жене... Денисьева была отвержена светом, а Тютчев оставался всегдашним петербургских аристократических салонов. С семьей он не порвал, да никогда бы и не решился на это. Мучительная раздвоенность терзала его. Он во всем винил себя — и не без основания.

В первый год своей близости с Денисьевой он писал:

Я, жалкий чародей перед волшебным миром,
Мимолетным созданным самим, без веры я стою —
И самого себя, краснея, сознаю
Живой души твоей безжизненным кумиром.

Тогда же в письме к жене он делает беспощадное по отношению к себе признание: «Ах, насколько ты лучше меня, насколько выше! Сколько серьезности и достоинства в твоей любви, и каким мелким и жалким я чувствую себя рядом с тобой!... Чем дальше, тем больше я падаю в собственном мнении...»

Эрнестина шесть лет ждала его. Теперь она делала вид, что ничего не происходит. Могла ли она, урожденная баронесса Пфедфельд, получившая образование в Париже и Стокгольме, опуститься до ревности?! Письма поэта к жене (она проводила

летние месяцы в Овстуге, имении Тютчевых) показывают, что он, как и прежде, болезненно переносит разлуку с ней: «Мне не с кем больше поговорить... Мне, говорящему со всеми...»

Самым задушевным его признанием, обращенным к жене, стали стихи, написанные весной 1851 года:

...если бы душа могла
Здесь, на земле, найти успокоенье,
Мне благодатью ты б была —
Ты, ты, мое земное провиденье!

Листок бумаги, на котором были написаны эти строки, Тютчев вложил в альбом жены. Он пролежал там 25 лет и был обнаружен лишь через два года после его смерти. «Это целое событие в моей безрадостной жизни», — скажет Эрнестина. Что ж, их брак счастливым не назовешь...

Тютчев метался между двумя женщинами: то ехал в Овстуг, к жене, то возвращался в Петербург, к Леле.

В состоянии ли была выдержать Денисьева эту странную, болезненную ситуацию?.. Елена Александровна скончалась от чахотки спустя два месяца после рождения последнего сына, Николая, — и тем сломала, как говорит поэт, «пружину его жизни». Раскаяние за загубленную жизнь не оставляло его...

На другой день после похорон он пишет: «Все кончено: вчера мы ее хоронили. Что это такое? Что случилось? О чем это я вам пишу — не знаю... Но во мне все убито: мысль, чувство, память, все...»

Его состояние ужасно. «Я изнываю день за днем все больше и

больше в мрачной, бездонной пропасти... Смысл моей жизни утрачен, для меня ничего больше не существует... Если бы настал мой последний день, я приветствовал бы его, как день освобождения».

Он бежит от самого себя за границу, к жене, которая находилась там с детьми. Эрнестина, видевшая страдания мужа, скажет: «Его скорбь для меня священна, какова бы ни была причина». Эти слова делают ей честь.

Но что ему теперь Швейцария, что Ницца:

Жизнь, как подстреленная птица,
Подняться хочет и не может...
Нет ни полета, ни размаху —
Висят полумертвые крылья,
И вся она, прижавшись к праху,
Дрожит от боли и бессилия...

Пребывание за границей не излечило. В марте 1856 года Тютчев спешит домой, к тем местам, где покоится Елена. И — возвращается к новым мольбам. Вскоре от скоротечной чахотки умирает его 14-летняя дочь от Денисьевой, а на другой день, от того же недуга, — годовалый сын. Следом один за другим уйдут престарелая мать поэта, старший сын Дмитрий и единственный брат Николай. 15 июля 1873 года не стало и Федора Тютчева.

Любовь всегда приносила ему и тем, кого он любил, не только радость, но и горе.

О, как убийственно мы любим,
Как в буйной слепоте страстей
Мы то всего вернее губим,
Что сердцу нашему милей!

Коэффициент сообразительности

ОТВЕТЫ

Задача №1

Для облегчения решения назовем мужей так: А, В и С, а их жен — а, в и с. Самым рациональным может быть такой путь: 1) а и в переправляются и в возвращает лодку назад; 2) второй рейс тоже женский — переправляются в и с, с возвращает лодку; 3) третий рейс мужской — переправляются А и В, лодку назад возвращает семейная пара — В и в; 4) четвертый рейс снова мужской — переправляются В и С, лодку возвращает а, в этот момент все жены на одной стороне реки, а мужья — на другой; 5) пятый рейс, естественный, женский — едут а и в, возвращается на берег в, где ее ждет оставшаяся в одиночестве с. в) обе они благополучно перебираются к своим мужьям. Все в порядке, если не считать затраченного времени и усилий из-за сложности отношений в этих трех семьях.

Задача №2

Пять. Ведь после четырех новых свеч, полученных из остатков шестнадцати, можно сделать еще одну — пятую.

Задача №3

Если бы львы были двуногими, то на всех пришлось бы 70 ног. Значит, 8 ног — «лишние». Делить их на «недостающие» две ноги, получается, что было четыре льва — и соответственно 31 страус.

Вниманию пользователей сети Интернет!

Редакция проводит подписку на электронную версию журнала. Цена подписки на первое полугодие 2000 года — 42 рублей. Цена одного номера (включая номера прошлых лет) — 7 рублей.

Для того чтобы оформить подписку, вам нужно перевести деньги на наш расчетный счет (банковские реквизиты на стр. 2 этого номера) и выслать заказ и копию квитанции на наш почтовый адрес или E-mail ssj1999@mail.ru. В квитанции обязательно укажите свой электронный адрес и номера журналов, на которые вы подписываетесь.

Подписавшись на электронную версию, вы сможете получать журнал в любом регионе России, причем за две-три недели до выхода печатной версии.

Кроме того, цена подписки на электронную версию существенно ниже цены, установленной почтой.

Журнал поступает в продажу в магазины

в Москве:

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
 - ✓ «Игра в бисер», ул. Старобасманная, 15;
 - ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
 - ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а;
 - ✓ «Логос-М», ☎ (095) 974-21-31;
 - ✓ «Люблинский», ул. Люблинская, 13, ☎ (095) 178-92-44;
 - ✓ «Ода», ☎ (095) 974-21-32;
- а также в киоски «Роспечати»

Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников. У него есть выпуски журнала «Будь здоров!» за предыдущие годы

✉ 310023 Харьков. До востребования.

Кавешникову Станиславу Ивановичу

☎ (0572) 11-48-64

В редакции есть выпуски журнала за 1995-2000 гг.:

№6, 8, 9, 11 за 1995 г.; №4, 5, 12 за 1996 г.; №1-4, 7, 9-12 за 1997 г.;

№1-12 за 1998 г., №2-12 за 1999 г.; №1, 2, 3 за 2000 г.

(№8 за 1997 г. и №1, 2 за 1999 г.

имеются в редакции только в электронной версии),

а также книги

академика Н.М. Амосова

«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»

и

С.Б. Шенкмана

«МЫ — МУЖЧИНЫ»

Министерство связи
России

АБОНЕМЕНТ № **73035**
журнал (индекс издания)

(наименование издания) количество комплектов

на 2000 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

№ **73035**
журнал (индекс издания)

г.в. место ин-тер

"Будь здоров!"
(наименование издания)

Стоимость подписки руб. коп. Количество комплектов

пере-адресовки руб. коп.

на 1998 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

В следующем номере:

ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ ШИЗОФРЕНИЮ
ИВАН-ЧАЙ ПРОТИВ АДЕНОМЫ
ДИАГНОЗ ПО ЯЗЫКУ
ПРИВИВКА ОТ ИНФАРКТА
«СЛАДКИЕ РЕЦЕПТЫ» ДОКТОРА КАЛИНОВСКОГО
СЕМЕЧКИ ЛУЧШЕ, ЧЕМ КИВИ?

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93
том 2:962000 — периодические издания
Подписано к печати 19.02.00. Свидетельство № 01897 от 22.07.93. Формат 60х90/16
Цена свободная. Тираж 126 500 экз. Заказ № 4200
АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5



ГОВОРЯТ, ВЕСНА ПРИШЛА

Фото Владимира Гофмана

Индекс 73035



Вдохновение.